

胃腸の役割

消化管とは、口から肛門まで続く1本の管のことをいいます。食物はこの消化管を移動して順次、肛門へと向かっていきます。その際、消化管は、化学的・物理的消化作用によって体に必要な栄養素を取り込み、不要なものを排出する働きをしています。したがって、消化管の一部である胃腸は、生命を維持する重要な役割を担っていることとなります。

①口
食物を噛み砕いて消化しやすい形にすると同時に、食物と唾液をよく混ぜ合わせて飲み込みやすい形にします。その食物は、食道を通過して胃に送られます。

②胃
食物を貯えながら胃液中の塩酸や消化酵素ペプシンにより消化を行い、どろどろになった食物を少量ずつ小腸の入り口にあたる十二指腸へ送り込みます。

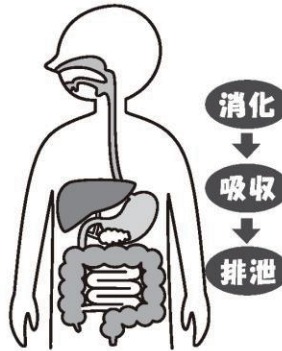
③小腸
6~7mにも及ぶ管状の臓器である小腸(十二指腸、空腸、回腸)の役割は、何種類かの消化酵素の助けにより栄養素の吸収を行います。

④大腸
大腸には消化機能はほとんどなく、水分を吸収して糞便を形成、排泄します。

人の体に必要な栄養素を吸収し、不要なものを排出してくれる胃腸は、健康な体を維持するためには重要なものです。体の健康は胃腸

からといわれているように胃腸にトラブルがあると、健康な体を維持することはできません。胃腸の病気の原因は、日常のストレスや不規則な生活、不摂生などで引き起こされます。

胃腸を大事にして健康な体を保ちましょう。そのためには、休息や睡眠、食べ過ぎ・早食いは避け、よく噛んで、タバコを吸う人は吸い過ぎには気を付け、お酒は飲み過ぎず、ウォーキングなどの適度な運動を心がけましょう。



私たちの体は、摂取した食物の状態では体内に取り込むことができません。摂取した食物を細かく分解し、体に必要な栄養素を取り込むために、「酵素」が活躍しています。

私たちの体内で作られる「酵素」は大きく2つに分けられ、食物を消化や分解し、栄養素を吸収しやすくする「消化酵素」と、吸収された栄養素の代謝に関係する「代謝酵素」があります。

消化は胃や小腸などの消化管自体が行うわけではなく、口から取り込まれた食物は食道、胃などの消化管を通過しながら、消化酵素を含む消化液と混ざり合います。このとき、消化酵素の働きにより体に取り込まれる大きさを分解されます。

消化酵素はさまざまな種類があり、分解する栄養素が異なります。

消化酵素



口	唾液中の消化酵素: α-アミラーゼ 消化される栄養素: 糖質(デンプン)
胃	胃液中の消化酵素: ペプシン 消化される栄養素: タンパク質(ポリペプチド)
小腸	膵液 膵液中の消化酵素: 糖質⇒α-アミラーゼ 脂質⇒リパーゼ タンパク質⇒トリプシン、キモトリプシン 消化される栄養素: 糖質(デキストリン)・脂質(中性脂肪)・タンパク質(ペプトン)
腸液	腸液中の消化酵素: 糖質⇒マルターゼ、スクラーゼなど 消化される栄養素: 糖質(マルトース、スクロースなど)

消化酵素が不足すると消化や分解が不十分となり、胃もたれの原因になります。さらに消化されなかった食物が小腸に送られると、悪玉菌が増加し、腸内細菌のバランスにも影響すると考えられています。日常生活においては、食生活の見直しが必要となります。

使用時に特に注意が必要な人、使用後にあらわれる可能性のある一般的な副作用や重篤な副作用の症状、一時的に起こりうる軽微な副作用の症状などが記載されています。

その他、「用法・用量」には年齢ごとの1回量および1日の使用回数などの記載があります。子供は使用が禁止されている成分もあるため、使用量を調節して大人用のお薬を与えることは避けましょう。高齢者では内臓の機能が低下しお薬の代謝分解が遅くなり、お薬の作用が強くなる場合があります。

添付文書の内容がわかりづらいこともありますが、勝手な自己判断をせずに、何か不明な点があればお薬を購入した店舗の専門家に相談しましょう。

医薬品の適正使用



医薬品は、効能・効果・用法・用量、起こり得る副作用など、その適正な使用のために必要な情報を併せて初めて医薬品としての機能を発揮するものです。では、薬局・薬店で購入できるOTC医薬品を正しく使用するにはどうすればいいのでしょうか。まずは店頭で専門家に相談し、適切なアドバイスを受けることがポイントです。その際には、持病や治療薬の有無、アレルギーの有無や体質、副作用歴、妊娠中・授乳中など、お薬を選ぶときに必要な情報を伝えましょう。



「相談すること」



「使用上の注意」



「してはいけないこと」

使用すべきでない人、使っていない部位、併用できない医薬品など記載があります。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします！ ☎0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42
TEL:0952-33-0346
FAX:0952-33-0341
営業時間:AM9:00~PM7:00
定休日:日曜・祝祭日

ホームページは **こちら**

あさひ薬局開成店 検索