

今回は胃下垂に注目！！

よく耳にする胃下垂という言葉。そして胃下垂は太らないという話。胃下垂とはどのような状態のことをいい、身体へどのような影響を及ぼすのかを調べてみました。

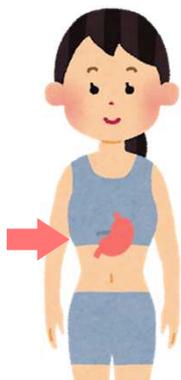
「胃下垂」とは簡単に言うと胃が骨盤よりも下がっている状態のことをいいます。消化機能が低下したり不調が出る場合もあります。原因が特定できないことも少なくありません。

あなたは胃下垂？食後に胃の位置チェック

食後にお腹のどの位置が膨らんでいるか確認してみてください。



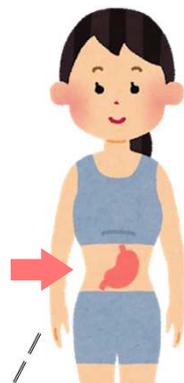
正常



みぞおちの辺りが膨らんでいれば正常な位置です。



進行中!?



おへその辺りが膨らんでいたら胃下垂が進行しつつあるのかもしれません。腰を反っているだけかもしれないので、仰向けになって再確認してみましょう。



可能性大



おへその下が膨らんでいたら胃下垂の可能性が高いです。消化が悪くなったり婦人科系の不調も出るかもしれません。



こんな人がなりやすい

- ◆ 痩せ型の人や高齢者
筋力が弱く胃を正しい位置に留めておくことが出来ずに胃下垂になります。胃下垂の人が痩せているのではなく、痩せているから胃下垂なのかもしれません。
- ◆ 猫背の人
背中が曲がり首が前に出た猫背は肋骨が狭くなりその中に入っている心臓や肺、胃が圧迫されて胃が下に押されてしまいます。
- ◆ 反り腰の人
腰が反っている人はお腹がポッコリと出やすく、胃下垂になりやすくなります。

胃下垂と胃アトニー

胃下垂と間違えられやすいのが胃アトニーです。初めて耳にする方もいらっしゃるかと思います。違いは何なのでしょう。

- 胃下垂…胃の位置が下がっている状態のことをいいます。
- 胃アトニー…胃の筋力が低下して胃の機能が低下することです。

胃下垂は症状が出ない限り病気ではなく治療は行われませんが、これに胃アトニーや胃炎、ストレスなどが合わさると胃もたれや消化不良などの不調が現れます。また、疲れやすくなったり便秘や倦怠感などの症状が出る場合もあります。

《予防法》

上でも書きましたが、胃下垂自体は病気ではありませんが、合併症のリスクを考えると予防をしておくにこしたことはありませんね。

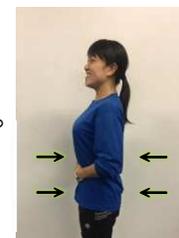
- ① 暴飲暴食を控える＝よく噛みゆっくり食事をとりましょう。
- ② 甘いものを控える＝甘いものは胃に負担がかかります。

- ③ 猫背の改善
手を後ろで組み、胸郭を広げます。



10秒間ゆっくりと息を吐きながら胸を開く

- ④ ドローインで予防
胃だけでなく内臓全体の下垂を予防できます。



お腹と背中をくっつけるようにお腹を引っ込める

トレーニングルーム情報

新しいマシンが入りました！

CHINNING & DIPS & LEGRAISE



Chinning
懸垂

Dips
腕立て

Leg raise
腹筋

自分の体重で上半身のトレーニングができるようになりました。
懸垂バーにぶら下がるだけでも肩周りのストレッチになります。
経験値は関係なく幅広く使えるマシンです！

平成30年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30～19:00(A)
水・金 曜日 14:40～19:00 (B)
土 曜日 12:15～17:00(C)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。
詳細については体育館管理室までお問い合わせください。※講習会は要予約。

10月の開放スケジュール						
月	火	水	木	金	土	日
1 A	2 A	3 B 講習会 申込開始	4 休	5 B	6 C	7 休
8 休	9 A	10 B	11 A 講習会	12 B	13 C	14 休
15 A	16 A 講習会	17 A	18 A	19 B	20 休	21 休
22 A	23 A	24 B	25 A	26 休	27 休	28 休
29 休	30 A	31 B 講習会				