



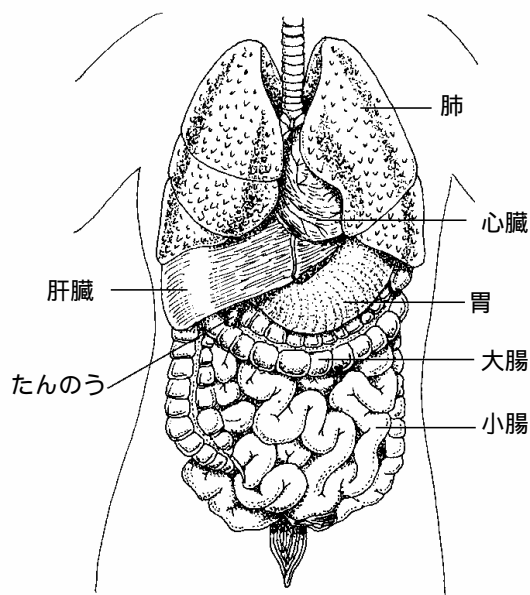
胃下垂にどうしてなるの、どうしてなおすの

胃下垂になるのは

ふつう、胃の下ののはしは、へそより2～3センチメートル下にありますが、それ以上下がっているのを、胃下垂といっており、体の弱い、やせた人に多いといわれています。

しかし、胃下垂の人でも、30～40パーセントの人は、病気にかかったような状態が見られず、健康な人であるため、病気としてはあつかわないことが多いようです。

胃下垂などが原因で、胃のもたれや痛み、便秘、腹の張り、めまいなどの、いろいろな病気の状態が出てくるものを、胃下垂症といえます。体質的なものにくわえ、つかれすぎ、神経的ストレス、食べすぎや飲みすぎなどが原因で、病気の状態が出てきます。



胃下垂症をなおすには

精神的不安を取り除くため、信頼できるお医者さんの指導を受けること、消化のいい栄養価の高い食べ物を食べて、体力をつけること、腹筋の発育のための運動をすることなどが、なおすのに効果があるといわれています。

また、胃下垂帯という器具を使ったり、薬を用いる方法もありますが、お医者さんの指導を受けて、行うようにしなければなりません。(監修・保志 宏)

