

げんき通信

嘔むむことのお話

私たちは毎日無意識に「嘔むむ」を繰り返していますが、これは食べ物の消化を助けるだけでなく、全身を活性化させるのに、皆さんの重要な働きをしています。

まず、よく嘔むと唾液の分泌がよくなります。唾液は食物に水分を与えて飲み込みやすくしてくれる上に、消化酵素が多く含まれているので、口の中である程度消化させてから胃に送ると、胃腸の負担が軽くなります。また、唾液には口の中を清潔に保つ働きもあります。さらに、唾液に含まれるカルシウムは、健康な歯の維持にも役立っています。一般に、唾液の分泌量は年齢とともに減少していきます。また、一部の薬の影響でも減ることがあります。その状態が続くと、虫歯や歯周病菌が増えやすい環境になります。口の中が乾燥すると口臭の原因にもなります。

嘔むことは肥満防止にも役立ちます。よく嘔んでゆつくり食べると、脳にある満腹中枢が働いて満腹感が出て、食べ過ぎを防ぐことができます。満腹中枢が働くまでには食事開始から20分くらいかかるとも言われていますので、早食いは気を付けましょう。



日頃から口腔ケアをしっかりとって健康な歯をしっかりと保ちましょう。



(木原店：薬剤師/えくち)

何度も開けたり閉じたりすることで、脳に酸素と栄養が送られ、脳の細胞が活性化されるのです。

また、嘔むことで、消化管からインスリンというホルモンが分泌されることがわかっていて、このインスリンは血糖値を下げる効果を持っているため、その働きを利用した糖尿病治療薬が近年注目を浴びています。最近では、食べる順番を工夫して、できるだけ血糖値を急激に上げないようにすることで、太りにくい体質をつくる、という食事法が提唱されていますが、それだけではなく、一口ごとに30回嘔んでから飲み込むというやり方を意識してみてください。

よく嘔むと脳細胞が活性化

嘔むことは脳の発達にも関与しています。「おいしく」「まず」「熱い」「冷たい」「固い」「柔らかい」などと感じた刺激や、あごを

よく嘔むことは子供の知育を助ける、物忘れを防ぐなどの効果も報告されています。最近では軟らかい食べ物を好む「嘔まない子」「嘔めない子」が問題になってきています。よく嘔む週間はあごの周りの筋肉を発達させ、言葉の発音がきれいになってきたり、顔の表情が豊かになったり、いい効果があります。あごが弱いと歯並びも悪くなることがあります。また唾液腺の発達は15才頃がピークといわれています。将来の虫歯や歯周病を防ぐためにも、食事やおやつに噛みこたえのあるものを取り入れ、料理の具材を大きめにしたりして、幼児期からしっかりと嘔むことを教えましょう。

よく嘔むためには健康な歯を保つことが欠かせません。日頃より口腔ケアをしっかり行ってください。歯周病や入れ歯の不調でよく嘔めない方は歯科で相談してください。唾液が少なくなると困っている方は内科、耳鼻科でも治療できます。

C O L U M N

げんきコラム

お薬をまとめませんか?



ひとりで複数の医療機関にかかって、それぞれのお薬をいっしょにのんでいるという方は決して珍しくありません。特に高齢の方では種類も多く、のみ方も複雑なため、間違いや忘れが起こりやすくなります。すべての処方せんをわかりつけ薬局にお持ちになると、のみ合わせや重複の確認だけでなく、必要に応じて1回分ずつのバックに入れることもできます。その他にも、薬を正しく使うための工夫をしますので、お気軽に薬剤師にご相談ください。

処方せんはぜんぶ「くほ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777