

## 胃薬を飲めば飲むほど、胃が悪くなる Part II

「消化不良が、あらゆる病気の原因になる」、ちょっと食べ過ぎたり、飲み過ぎたりすると、誰でも消化不良になります。消化不良を防ぐには、過食やストレスを避ける生活をするのがいちばんです。しかし時には羽目を外して、飲んだり食べたりしてしまうこともあるものです。消化不良で胃がもたれたり、気分が悪くなったりすると「胃薬を飲まなくては」と思う人は多いことでしょう。

しかし、「胃薬を飲み続けていると、さらに胃が悪くなる」という皮肉な結果が待ち受けていると知っている人は、まだまだ少ないようです。

消化は基本的には消化酵素と補酵素（ビタミン、ミネラルと消化液など）によって行われます。消化酵素が十分あり、消化液（胃酸）の働きもよければ、消化不良になることはありません。しかし酵素不足の食生活を続けて、胃酸が不足すると、消化不良になってしまいます。

胃酸の主成分は塩酸で、ペプシノーグルという酵素をペプシンに変える働きがあります。ペプシンは「タンパク質分解酵素」ですので、胃酸が少なく、しかもペプシンの分泌も少なければ、タンパク質の消化が悪くなります。同時に炭水化物の消化もおろそかになってしまいます。

胃薬のテレビコマーシャルなどを見ていると、あたかも「胃酸過多が消化不良や胃の不調の原因」のように思えますが、実はまったく逆です。実際は「胃酸過少」または「胃酸ゼロ」の状態が続くことで、胃の中に腐敗菌が増え、反射的に「胃酸過多」になっているのです。「胃酸過多」は、あくまでも結果だけを見た状態であって、本当の不調の原因は「胃酸過少」なのです。胃酸過少などという言葉は聞いたことがないと思います。アメリカではこれがトピックになっているのです。検査をすると胃酸過少の人ばかりということがわかってきたのです。胃酸過少の原因は、①胃薬（制酸剤）、②食べてすぐ眠ったり夜食を摂ったりのライフスタイル、③過食が原因の消化不良、④過度のストレス、などで起こります。胃薬は悪循環の大原因なので、気をつけなくてははいけません。市販されている胃薬のほとんどは、胃の動きをストップさせる作用のものばかりで、胃酸分泌はますます少なくなります。そのため胃薬を飲み続けていると、かえって消化不良を進行させる悪循環を招くことになり、消化不良はさらに進行し、別の病気のきっかけになってしまうのです（一時的に胃腸を防ぐ目的で飲むのはかまわないのですが、常用がよくないのです）。同様に胃潰瘍の治療で使われる「胃酸抑制剤（抗潰瘍剤）」を長期間飲み続けることは、当然体によくありません。胃酸不足は消化不良だけでなく、ガス（おなら）、ゲップ、便秘、下痢、腹部膨満などを引き起こすもとになり、そのうち免疫も低下していくのです。消化不良を改善するいちばんの方法は、酵素たっぷりの食事を摂ることです。また消化力が弱っているときは、半断食などを行ない、消化器官を休ませてあげることも大事です。

私たちはとかく「胃腸の調子が悪ければ胃腸薬、頭が痛ければ頭痛薬」というように、すぐに不快な症状や痛みを抑えてくれる薬を求めがちです。これは西洋医学の「病名診断→薬剤投与」という図式が、私たちの頭にしっかり叩き込まれている結果だと思えます。

体に不調があったら医師の診察を受け、必要な検査をしてその結果病名を診断する。これは必要なことだと思います。しかし診断がついたら、すぐに薬剤を投与するという治療法は、どうも疑問に思えてしまいます。ほとんどの人は、医師の診断に基づいて処方された「薬を飲む」ことが治療だと思っていることでしょう。しかし、薬を飲むことだけが治療ではありません。逆に薬を飲み続けると、体に何かしらの悪影響がでることもあるのです。本質的な治療法である「食事内容や生活の改善」を、常に意識するようにしたいものです。まず「消化させる」ということこそ、考えなくてはならない健康法の第一歩なのです。

### 消化不良の胃

