

# ドクター中釜の 健康ばんざい!!!

Vol. 1

## 「食べて寝ると牛になる」

毎月第4月曜日

古来、人々の関心は健康にありました。それは子々孫々が繁栄していくために欠かすことができなかったからでしょう。様々な言い伝えや故事、偉人の名言は、その効果があったからこそ語り継がれていったのではないのでしょうか。医者目から見ても、なるほどと思うものが数多くあります。

「食べて寝ると牛になる」といいます。悩み多き人間やめて牛にでもなつて草を食み、のんびりとしたい！などという方にとってはいい話かもしれませんが、一般的には飲食をしてすぐに寝込んでしまう怠惰な生活を戒める言葉ですね。

医学的には食後のリラックスは消化によいともいえますが、満腹で寝込んでしまうのはお勧めできません。「胃食道逆流症」という病気があります。これは食道と胃を仕切っている門が緩み、未消化の食べ物とともに胃酸が逆流して自らの粘膜を保護する機能のない食道に炎症を起し、慢性化すると食道がんにも進行する怖い病気です。食後、食物が胃を通り抜

けるのは約2時間から3時間かかります。その間に横になると逆流が起こりやすくなつてしまいます。

夜遅くに食事をしてしまうと、脂肪を蓄積する機能を持つたんぱく質の体内ピーク時が身体の活動期とずれることによつて太りやすくなることも分かっています。肥った人は腹圧も高くなり、さらにその傾向が強まっています。

忙しい日々、寝る前にリラックスする数時間を持つというのはとても難しいことかもしれません。しかし、少しでも早い時間、できるだけ少なめの夕食を摂る心がけは持ちたいものです。「胸焼けで苦しむ牛」にだけは決してならないように。



**【Dr. 中釜知則】**  
一般診療科、家庭医学科、  
内科、小児科、婦人科  
日本クリニック  
212-575-8910