



暴飲暴食は〇〇のモト!?



暴食の体への危険な悪影響

1. 肥満

食べすぎによる悪影響と言えば、まず第一に「肥満」。一度食べ過ぎることが癖になってしまえば、太ってさらに食べる量が増し、また太ってさらに食べる量が増えるの悪循環となります。確実に健康体ではなくなってしまう、色々な病気のリスクを抱えることになってしまうのです。



2. 胃もたれ・胃痛

内臓の限界以上の量を食べすぎることによって、内臓の機能が弱まってしまいます。特に消化のメイン部分である胃に関してはダメージを受けやすく、ドカ食いをするだけで胃もたれや胃痛を引き起こすことになります。それが続けば最悪の場合、胃潰瘍や胃がんに発展するなんてこともあり得るでしょう。

3. 胸焼け

食べ過ぎによってダメージを受けるのは胃だけではなく、食道も同じものです。食道がダメージを受けると胸焼けを引き起こします。それが悪化すると、慢性的な逆流性食道炎となってしまう、食道がんの原因となってしまう。



4. コレステロールや血糖値などの上昇

また、暴飲暴食を繰り返せば、いつも必要以上の栄養素を摂取してしまうこととなります。脂質や糖分は生きていくために必要なものですが、取りすぎは色々な病気の原因となります。

高コレステロールになったり、血糖値が上昇してしまったりして、動脈硬化や脳卒中、糖尿病などのかなり危険な病気を招くものとなります。



5. 過食症による悪循環

そして、暴飲暴食を続けるほど、それが癖となって過食症に陥ってしまう結果となるでしょう。

ドカ食いをしてしまった自分を責めてしまうことでストレスがたまり、それでさらにやけ食いを繰り返すという悪循環を繰り返します。

それで暴飲暴食がやめられなくなり、病気や健康障害のリスクを限りなく高めてしまうという、とても危険な状態に陥る結果となるでしょう。



暴飲の体への危険な悪影響

1. お酒は口内、食道、胃へと口に入った瞬間から身体を傷つける

お酒をよく飲む人では、アルコールの利尿作用によって、体内の水分量が不足し、口の中が乾きやすくなることで虫歯や歯周病が発生しやすくなります。

また、消化管や食道下部と胃を仕切っている筋肉の働きを低下させてしまうため胃酸が食道の方に入り込んでしまい、これによる炎症が胸の痛みや胸やけを引き起こします。

さらに、お酒を飲んで吐いてしまうことの多い人は、「食道が裂ける」と言う状態になり、吐血や血便などの症状がでることもあります。

2. 胃液が自分を消化し始める

度数の高いアルコールをたくさん飲むと、たんぱく質を分解する胃の消化酵素から胃自体を守っている防御機構が壊れ、そうすると胃壁もたんぱく質ですので消化されてしまいます。

この結果、腹痛や嘔吐、吐血や血便などの症状が見られるようになります。

3. お酒の飲みすぎは栄養の吸収を大きく妨げる

アルコールを多く飲むと大腸での浸透圧調整が上手くいかなくなって便に水分が大量に残り、そのまま下痢となって排泄されます。

さらに糖や脂質の分解吸収も滞りますので、そのまま栄養失調を招く原因にもなります。

4. アルコールが直接届かない大腸にもトラブルが起こる

長期にわたってお酒をよく飲む人は大腸ポリープができやすく、さらに血液のうっ滞が起こりやすく痔になります。

特にイボ痔が多いといわれています。



5. 中年の時の大量飲酒は高齢になって認知症のリスクが高まる

お酒を「たくさん飲む」または「いつも飲む」という人では脳が委縮してしまい、認知症が引き起こされます。

飲酒習慣のない人が今から飲み始めてもリスクが下がるという保証もありません。

6. お酒は鍛えても強くならず アルコール依存症のリスクが高まるだけ

お酒にあまり強くない人が毎日お酒を飲み続けると、すぐに酔っぱらってしまうということが減り、だんだん酒量が増えるという現象があります。

よく言えば「お酒に強くなった」、ということになるのですが、これはアルコールの代謝能力が上がったことによる影響というより、繰り返しアルコールを摂取することで「脳の感受性が下がったから」なのです。

こう言う状態になるとアルコール依存症のリスクが跳ね上がりますから、決して「飲んで鍛える」と言うようなことは行わないようにして下さいね。





たくさんお酒を飲んで楽しむというのは、昔々の悪しき習慣です。今は「少しのお酒で楽しさを満喫できる」と言うのが、上手にお酒を飲む人と言うことです。

暴飲暴食を避け、楽しい年末年始を過ごしましょう！

