

17. 胸やけにはレモンを(1): 反復→自動化

Acid indigestion is a common problem	酸による消化不良はよくある問題で
affecting millions of people around the world.	世界中の非常に多くの人々に影響を与えてる
There are several other names for acid indigestion,	酸による消化不良にはいくつか他の呼び名がある
including upset stomach, acid reflux, indigestion and heartburn.	胃のむかつき、胃酸の逆流、消化不良、胸やけを含めた
As the name suggests,	その名が示すように
there is usually too much acid in the stomach,	たいていは胃の中にはあまりに多くの酸があり
which causes a burning sensation in the stomach	それにより胃の中で焼けるような感覚が生じる
that can move up into the throat.	喉までせり上がってくることもあり得る
The intensity can range	その強さはさまざまである
from being mildly uncomfortable to extremely painful.	軽い不快感から極度に痛みの強い状態まで
Some people suffer from it permanently,	常に酸による消化不良に苦しむ人もいるが
while most people only experience it once in a while.	一方、ほとんどの人はたまに経験するだけである
Overeating, a poor sleeping position	食べ過ぎ、寝る体勢の悪さ
or eating too much oily or spicy food	脂っこい食べ物や辛い食べ物の食べ過ぎが
can cause it.	酸による消化不良を引き起こす原因となり得る
Sugary foods and alcohol can also cause it.	砂糖の多い食べ物やアルコールも原因となることがある
in nearby villages.	近隣の村々で