

胃食道逆流症

下仁田厚生病院 内科医長 前田正毅

(はじめに)

暴饮暴食の後や屈み込むような姿勢をとったときに、胃もたれや胸やけを感じたことはありませんか。このような症状の原因として多いのが「胃食道逆流症」です。胃の調子が悪くて症状が出ていると思いがちですが、むしろ食道と胃の境目である胃の入り口あたりが問題となる「胃食道逆流症」によることが多いです。では、「胃食道逆流症」とはどのような病氣でしょうか。

(原因)

「胃食道逆流症」とはその字の通り胃の内容物が食道に逆流して起こることで起こります。逆流する内容物の中でも特に胃酸が病氣の原因とされています。

胃の入り口は普段は閉じていて、食べ物や飲み物などを飲みこんだときに合わせて開くようになっていきます。そのため胃から出てくる胃酸は食道に逆流しにくく、また逆流しても唾液を飲み込むことで洗い流されるようにできています。しかし、人によっては胃の入り口が緩くなって開きっぱなしになっている人がいます。この胃の入り口が緩いことを「食道裂孔ヘルニア」と言います。

この「食道裂孔ヘルニア」の人は胃酸が逆流しやすく、食道の粘膜が胃酸に晒される時間が長くなることで傷んでしまう事があります。そのため「食道裂孔ヘルニア」の人では「胃食道逆流症」を起こしやすく、また重症化しやすいと言われています。「胃食道逆流症」のうち内視鏡検査にて食道粘膜のただれが見られるものを特に「逆流性食道炎」と言います。

(症状)

「胃食道逆流症」で典型的な症状は先ほどもお話しした胃もたれや

胸やけです。甘いものや芋類、脂ものなどを食べたとき、コルセットやベルトを強く締めたり、しゃがみ込む姿勢を長くとったりすることで症状が起きやすくなると言われています。胸の痛みを訴えることもあり、心臓の病氣との鑑別が必要なきもあります。また、長く続く咳や、のどがイガイガする違和感の原因にもなることもあります。

(診断)

診断にはまず内視鏡検査が必要です。内視鏡検査で胃の入り口にただれが認められれば確定診断になります。また、胃がんなどの「胃食道逆流症」以外の病氣が無いか確認するためにも内視鏡検査は重要です。内視鏡検査で異常が認められなかった場合は胃酸分泌を強く抑える内服薬を飲んでいただき、症状が改善すれば「胃食道逆流症」と診断します。

(治療)

胃酸の分泌を強く抑える内服薬で治療します。場合によっては、症状を抑えるために内服薬を長期間飲み続けなければならぬことがあります。また、食過ぎに注意したり、食後すぐには横にならないようにしたり、ベルトを強く締めすぎたりしないなどの食事と生活習慣の改善も必要です。

重症例には「食道裂孔ヘルニア」を治す手術が検討される時もあります。

(終わりに)

「胃食道逆流症」についてお話してきました。胃もたれや胸やけの症状が続く時はまず病院に受診し内視鏡検査を受けることが大切です。放置しておくとも悪化して出血し吐血の原因になったり、炎症が続くとがんの発症の原因になる恐れもあります。また、食事の内容(食べ過ぎない、脂物を控えるなど)や生活習慣(食後すぐには横にならない、しゃがみ込むような姿勢を長くとらない、おなかを締めつけるような服装をしないなど)にも注意が必要です。

健康づくりのための新しい計画が始まります!

健康しもにた21(第2次計画)

1月にダイジェスト版を全戸配布しました。みなさん、ご覧いただけましたか。
平成14年に策定した「健康しもにた21」の推進期間が満了し、第2次計画がスタートしました。



基本方針

すべての町民が心身ともに健康で明るく生活できる町

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

生活習慣病の発症予防
・重症化予防

社会生活機能の維持向上

健康づくり支援のための
社会環境の整備

健康増進の要素

- ①栄養・食生活 ②身体活動・運動 ③こころの健康・休養 ④たばこ
⑤アルコール ⑥歯・口腔の健康 ⑦生活習慣病（がん・循環器疾患・糖尿病）

今回の計画の推進期間は平成25年度から34年度までの10年間で、5年後には中間評価を行います。
健康増進の要素について、「家庭」、「地域・組織」、「行政」でそれぞれ取り組む行動を計画立てて実行していきます。
次回から、その行動計画について要素ごとに紹介していきます。

問い合わせ先 健康課 保健環境係(保健センター内) ☎82-5490

平成25年度青少年育成・道徳教育標語コンクール入賞作品

○最優秀賞

標語	学年	氏名
けんこうは はやねはやおき しょくじから	小1	かみや りく 神谷 莉玖
やさしさは えがおあふれる 家庭から	小4	おかの ま 岡野 真緒
only one リセットできない 我が命	中1	ながい たくま 永井 琢真

▽優秀賞(小学校低学年の部)

標語	学年	氏名
朝ごはん 食べて脳のスイッチ オン!!	小2	じんくう かいり 神宮 湊
いちにちの げんきのみなもと あさごはん	小1	まつばら かんすけ 松原 勘佑
まいあさの おはようあいさつ 目ざましどけい	小2	さまた りゆうき 佐保 琉貴
おはようと きもちよく げんきよく	小1	いたがき かほ 板垣 花歩

▽優秀賞(小学校高学年の部)

標語	学年	氏名
ありがとう 心つながる その言葉	小6	さとう はやて 佐藤 颯
考えよう 人の気持ちと 自分の行動	小5	あゆみ あゆむ 黛 鮎夢
助け合う その優しさが 思いやり	小4	かない けいご 金井 啓悟
やさしい言葉 言って言われて うれしい気持ち	小5	おかだ めいな 岡田 明奈

▽優秀賞(中学生の部)

標語	学年	氏名
その命 きっと輝く ときがある	中1	さとう たいせい 佐藤 太星
自分から いじめをとめる 強い意志	中1	あおき ひろや 青木 大也
なにげなく 言った言葉が 生死も分ける	中1	しもやま あつし 下山 篤志
大切に 尊い命と やさしい心	中2	たむら さき 田村 早希



下仁田こんにゃくイメージキャラクター

SHOCK 『食』をおこそう



下仁田町商工会青年部のイメージキャラクター

おやつ、誰と 何を食べますか？

あなたにとって、おやつはどんな役割がありますか？

楽しみ、ストレス解消、家族団らん、コミュニケーション、栄養補給、眠気覚まし・・・

おやつの必要性はライフステージ(年齢層)によってその目的が異なります。あなた(またはご家族)の年齢層に応じたおやつの選び方ができるといいですね。下表を参考にしてください。



年齢層	選ぶポイント	具体的な食品	一日の量
幼児期	食事の補食として、3食でとり足りない食品をおやつに選びましょう。食べる時間や回数も決めて、むし歯をつくらないように気をつけましょう。	いも、かぼちゃ、トマト、枝豆、とうもろこし、くだもの、サンドイッチパン、おにぎり、やきもち、蒸しパン、乳製品、小魚など	1日1～2回の範囲で、全体の食事の2割程度のもを。例えば、蒸かしじやがいも1個と牛乳コップ1杯
学齢期			1日1～2回の範囲で、全体の食事の1割程度のもを。例えば、おにぎり1個とフルーツヨーグルト1杯
青年期	食物繊維やビタミン、ミネラルの補給を意識して選びましょう。特に妊娠前の女性は母体づくりを目的に。	くだもの、いも、野菜(※3食でどうしても野菜が不足がちな方には必要に応じて野菜ジュース)、乳製品	1日1～2回、エネルギー200キロカロリーぐらいの範囲で、左側の選ぶポイントを参考に楽しみましょう。
壮年期	体重コントロールを意識しながら、上手に選んで楽しみましょう。		例えば、 10時にみかん1ヶ・お茶 15時に焼き芋1/2本・ホットミルクカップ1杯
高齢期	食事の補食として、3食でとり足りない食品をおやつに選びましょう。また、お好みの甘味おやつは食事に影響しない程度に。		

※食事量は個人差がありますので、水分補給(水やお茶)だけでも十分な場合があります。

いずれの年齢層でも、まずは楽しみながら、誰かと語らいながらおいしくおやつを摂ることが何と言ってもおやつの醍醐味です。

一日のうちでホッとできる癒しのひと時なら、体にも、心にも栄養が行き届くのではないのでしょうか。

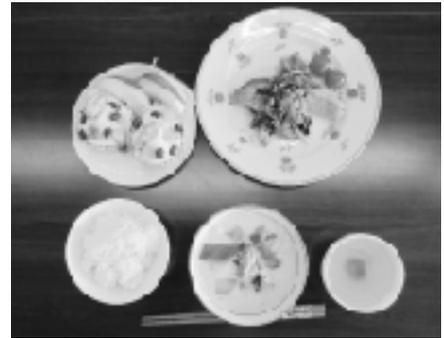
さあ、おやつの時間まで、もうひと頑張りしましょうか～!!

◆お問い合わせ先 健康課 保健環境係(保健センター) ☎82-5490

食育講座 「お母さんと一緒に学ぶたべもの教室」開催

町のボランティア団体「食生活改善推進員（愛称 ヘルスマイト）」の皆さんが親子に簡単なランチ（今回はカップ寿司 他）を提供します。この機会にぜひ子供と楽しく食べることの大切さを学びませんか。

- ★日 時 2月21日（金）11時～13時
- ★会 場 保健センター 1階 母子保健室
- ★対 象 乳幼児とその保護者（先着15組）
- ★内 容 ①バランスを考えた幼児食の試食
②子供と一緒にプチ調理体験
③ヘルスマイトからの食育伝達
④参加親子の交流
- ★費 用 材料費として 保護者 500円/子ども 250円
※離乳食の用意は各自でお願いします
- ★持 ち 物 あれば親子共に、エプロン、バンダナ、手ふきタオル等ご用意ください
- ★申 込 先 健康課保健環境係（保健センター）栄養士まで ☎82-5490



▲鮭のムニエル野菜ソースがけ・野菜たっぷり
ミルクスープ・さつまいもの蒸しパン



▲恒例の読みきかせタイムです♪



▲親子で手掛けた蒸しパンはとってもおいしくできました!

下仁田町食生活改善推進員（ヘルスマイト）による

「男性の料理教室」 受講者募集!

包丁をにぎって調理したことのない男性、初心者が集まってワイワイとにぎやかにみんなで楽しく料理をしてみませんか。

- ★日 時 2月26日（水）10時～13時
- ★会 場 保健センター 2階 栄養学習室
- ★対象者 町内在住の男性20名（先着順）
- ★内 容 調理実習「手打ち麺でおきりこみ作り 他」
試食をとりながら楽しく交流会も行います
- ★実施者 下仁田町食生活改善推進員がお手伝いします
- ★費 用 調理実習材料代 500円
- ★持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、材料代
- ★申込先 健康課（保健センター）栄養士まで
☎82-5490



▲9月の講座の様子

2月5日（水）から申込受付開始します