

にこにこ通信

R2年3月号No.137

医療法人社団 古川医院

〒734-0023

広島市南区東雲本町1丁目1-2

TEL 082-281-7889

FAX 082-286-0100

ホームページ

<http://www.furukawa-iin.com/>

胃食道逆流症？



空腹時や夜間に胸やけや呑酸（口の中が苦いような酸っぱいような胃酸の逆流を感じる）があることはありませんか？それは胃食道逆流症という病気かもしれません。胃カメラ検査を行うと食道にびらんや潰瘍が確認されることがあります。酸性度の強い塩酸（胃酸とも呼ばれています）を含む、胃の内容物が食道に逆流することで、食道の粘膜に炎症が起きた状態で逆流性食道炎といいます。食道の粘膜が胃酸に触れてしまう原因として、食道と胃の境目である噴門部（ふんもんぶ）の筋肉の力が弱まっていることが考えられます。その他、胃と食道がつながる部分の構造の異常、

- 降圧薬などの血管を拡げる薬の作用によるものがあります。

生活習慣で改善可能な噴門部筋肉低下の原因

- 暴飲暴食
- 脂肪分の多い食事
- 不規則な食事時間
- 妊娠、便秘、肥満など内臓に圧がかかっている
- ※注意したい食事（過度な飲酒、チョコレート、カフェイン入り飲料、炭酸飲料等）
- ストレス
- 喫煙



上記の原因は生活習慣を見直すことで改善が見込まれるものです。お薬により胃酸分泌を抑えることも可能です。逆流が繰り返し起こると食道がんへと進行するリスクが高まるため注意が必要です。下記の症状が見られる方はぜひ医療機関にご相談いただければと思います。

こんな症状ありませんか・・・



痰のない
咳が出る



胸の痛み



声がかすれる



呑酸（口の中が
苦い、酸っぱい）



胸やけ
膨満感



節分



【3月（弥生）のレク予定】



日	月	火	水	木	金	土
1 	2 健康体操	3 ひな祭り	4 健康体操 作品づくり	5 スリッパでドン 作品づくり	6 サッカーボウリング 作品づくり	7 ギタ-演奏会 作品づくり
8 	9 健康体操	10 健康体操	11 湯山先生の 音楽療法 作品づくり	12 フラワー教室 作品づくり	13 フリースローゲーム 作品づくり	14 カラオケ 作品づくり
15 	16 健康体操	17 健康体操 絵手紙教室	18 健康体操 作品づくり	19 折り紙教室 カラオケ	20 都道府県クイズ 作品づくり	21 誕生日会 作品づくり
22 	23 健康体操	24 健康体操	25 健康体操 作品づくり	26 的当てゲーム 作品づくり	27 藤田先生の歌会 作品づくり	28 後ろ向きバスケット 作品づくり
29 	30 健康体操	31 健康体操		雛祭り 女子の健やかな 成長を祈る節句の年中行事 		

*諸事情によりレクリエーションを変更する場合がございますがその際はご了承の程お願いいたします。