

Vol.216

病院ホームページは

<http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/>

# かけはし

理念

すべては患者様と  
地域社会のために



発行責任者 病院長 松本 健

先生  
おたずねします



## 逆流性食道炎について

内科医師

赤松 貴子

**Q** 逆流性食道炎とは、どのような病気なのでしょうか？

**A** 胃酸が食道に逆流することにより食道に炎症を起こす病気です。食生活の欧米化やピロリ菌の除菌治療などにより、患者数は増加しています。

**Q** 原因には、どのようなものが考えられますか？

**A** 原因としては、次の様なものが挙げられます。(図1)

- ①食道・胃境界部(下部食道括約筋や横隔膜)のゆるみ  
加齢、薬剤性、喫煙など
- ②腹圧の上昇  
肥満、便秘、妊娠、満腹、前かがみの姿勢など
- ③胃酸の分泌過多および消化不良  
高脂肪食、アルコール、甘いもの、カフェイン、  
香辛料、柑橘類の摂取  
早食い、ピロリ菌除菌後、喫煙、ストレスなど

**Q** 症状には、主にはどのようなものが挙げられますか？

**A** 胸がやけるような感じ、酸っぱいものがあがってくる、食後に胸やみぞおちが痛いというのが主な症状です。その他、のどの違和感・声のかすれ・慢性の咳などがあります。これらは主に寝ているときに胃酸がのどのあたりまで上がってくることによる症状です。

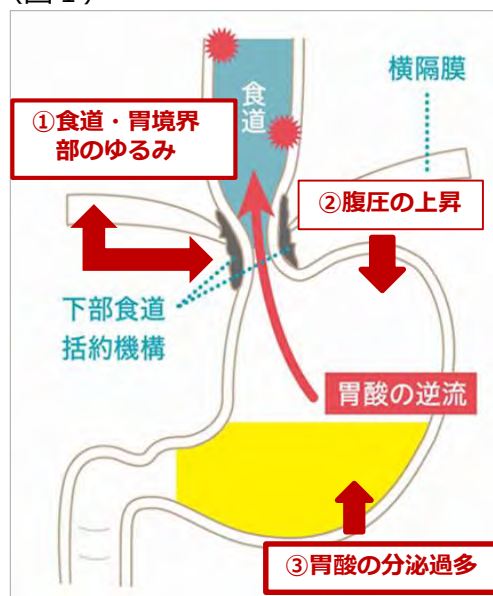
**Q** 逆流性食道炎には、こういった治療が行われますか？

**A** 胃酸を抑える薬や胃の運動を改善する薬などを服用します。また、セルフコントロールとして生活習慣の改善が大切です。暴飲暴食や早食いをしない、胃酸分泌を促進するような食品(上記参照)を控える、禁煙を心がけてください。満腹を避け腹7分目を目安にして食後2-3時間はよこにならないようにしましょう。肥満のある方は体重をへらすようにすることも大切なことです。

診断は問診と内視鏡で行うことが多いです。ただし、必ずしも症状の程度と内視鏡の程度が一致するとはかぎりません。症状があって気になる方は、お気軽に内科へご相談ください。



(図1)



お問い合わせ先

内科受付：078-672-2619 (外線)

8-63-22619 (内線)

## 当院からのお知らせ

### ☆ホームページのリニューアルについて☆

本年3月の本誌にてご案内のとおり、当院ホームページをリニューアルいたしました。  
 リニューアル後は、スマートフォンやタブレット端末からも見やすいレイアウトになっております。  
 当院からのお知らせ等を随時更新して参りますので、是非一度、アクセス・ご覧ください。

URL <http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/>



### ☆当院出入口 本館正面玄関への集約について☆

当院では、新型コロナ対策として、病院本館の正面玄関内に「サーモモニター」を設置し、当院へお越しになる皆様に検温をお願いしておりますが、この程、当院の正面玄関以外の出入口は通行不可として、ご来院の際は、本館玄関のみからお入りいただき、「サーモモニター」で検温をお願いする運用としました。ご理解ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

なお、各種検査を行うために、本館玄関以外の出入り口を通行して南館へ移動される患者様には、クリアファイルに入れた専用カードを受付でお貸しします。ご通行の際、出入り口に設置されている「カードリーダー」へ専用カードをかざしてお通りください。



専用カードをカードリーダーへかざして通行します。

### 三菱神戸病院 「食事自慢」

6月のメニューから  
 「冷やし蕎麦」です。

麺類のメニューは週に1回程提供していますが、暑くなってくると冷たい麺類のメニューに変更します。  
 麺のメニューは炭水化物に偏りがちですが、具や副菜で蛋白源や野菜が摂れるようにしています。

治療食の患者様にも内容を調整し、提供しています。



☆ 内容 (常食) ☆  
 天ぷらおろし蕎麦/青梗菜のナムル  
 豚じゃが/ココアワッフル

### 新任医師ご紹介



本年6月に着任しました医師をご紹介致します。



**麻酔科**  
**佐竹 佳菜子**

**専門分野**  
 手術麻酔  
**趣味・特技**  
 バイオリン、テニス、  
 ハイキング

### これからの抱負

安全な術中、痛みの少ない術後を提供できるようがんばります。

## 『日々の生活習慣をとおして メンタルケアを』



私たちをとりまく生活環境が大きく変わってから一年以上がたちましたが、みなさん心身の調子はいかがでしょう。厚生労働省の調査では、初めての緊急事態宣言が発令された昨年4月から5月にかけて、何らかの不安など（「神経過敏に感じた」、「そわそわ落ち着かなく感じた」、「気分が落ち込んで何が起こっても気が晴れないように感じた」）を感じた人は、国民の6割以上と半数を超えていました。不安も行動制限も未だ続く現状では、気分転換のために新たな行動を起こすのはなかなか大変だと思います。食事や睡眠、入浴など、私たちが毎日の生活の中で行うことを少し工夫することで、心身のケアにつなげていきたいものです。



以下のような生活習慣の実行は、精神的健康度の向上に貢献できると言われています。みなさんは、いくつあてはまりますか？

- ・ 趣味がある
- ・ 食事が規則正しい
- ・ 朝食を食べる
- ・ 睡眠6時間以上
- ・ 週1日以上運動
- ・ 生活が規則正しい
- ・ 相談相手がいる



生活習慣を少しでも改善することで、身体面だけでなく、精神的健康度も高めることができると言われています。大幅な改善でなくとも、上記のうち2～3つから実行してみてもいいでしょう。

なかでも、睡眠は生活リズムの中核をなす大切なものであり、心身の疲労回復に欠かせません。不規則な起床時間や夜更かしなどで睡眠の質が低下すると、集中力の低下や疲労が残るなど、生活全体に影響をおよぼしてしまいます。快適な睡眠のカギは「起床時間」にあるといわれており、毎日決まった時間に起きる習慣が大切です。



休日も平日と同じ時間に起きるのが理想的ですが、休日くらいはゆっくり起きたいという場合は、平日との差をできるだけ2時間以内にとどめるようにして、大幅な生活リズムのずれを避けましょう。また、睡眠の質には、食事や入浴なども影響するといわれていますので、食事は就寝2～3時間前までにとり、入浴は就寝1～2時間前に、少しぬるめのお湯にゆったり入るとよいでしょう。

日々の積みかさねで、生活習慣はつくられていきます。良い生活習慣のなかで心身のケアも行っていきましょう。