

2016年  
秋号

～ 加戸病院通信 第60号 ～



# ハンド イン ハンド hand in hand



医療法人弘友会  
加戸病院

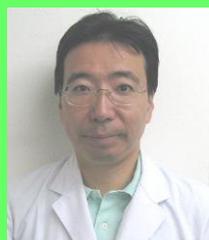
〒791-3301 愛媛県喜多郡内子町内子 771 番地 TEL: 0893-44-5500 FAX: 0893-44-3300  
E-mail: koyukai@kato-hp.jp URL: http://kato-hp.jp/

## 逆流性食道炎について

食後に胸焼けがする、ゲップが出たり、喉に酸っぱいものや苦いものがこみ上げてくる感じがする…。そんな症状があったら『逆流性食道炎』かもしれません。逆流性食道炎は高齢者に起こりやすいとされていますが、最近では若い人にも増えており、問題になっています。

### ☆逆流性食道炎とは

簡単に言うと、強い酸性の胃液が逆流し食道を傷つける病気です。もともと食道と胃の間には胃液が逆流しない仕組み(逆流防止機構)が備わっていますが、加齢や食べ過ぎ、肥満、胃液の分泌増加などにより、この働きが弱まる場合があります。胃は粘液によって、強い酸性の胃酸から守られていますが、食道粘膜には粘液がなく、胃酸に耐えられません。そのため、胃酸が食道にたびたび逆流すると、次第に食道の粘膜



加戸病院副院長

外科・消化器外科医長

しもだ なおし  
下田 直史

が炎症をおこしていただけてきます。放っておくと食道がんの原因になる危険性もある病気です。

### ☆逆流性食道炎の症状

こんな症状はありませんか。

- (1) 胸やけ(みぞおちの辺りから胸の下の方へかけて、焼けつく、あるいは、熱くなるような不快感がある。喉の方まで上がってくる感じがあり、痛みを伴う場合もある。)
- (2) げっぷ(口の中まで酸っぱい液がこみ上げてくる。)
- (3) 胸の痛み(食道への刺激が強いと、胸がしめつけられるような痛みを感じる。)
- (4) 胃もたれ(胃の中の食べ物を消化したり、腸に送り出す動きが弱く、食べ物がいつまでも残ってしまう。)
- (5) 喉の違和感(逆流した胃酸により喉に炎症が起き、

痛みや違和感を感じる。声がかすれたりすることもあ  
る。)

(6) 咳、気管支炎(逆流した胃酸を気管に吸い込んで  
咳き込んだり、気管支が炎症を起こす。)

## ☆逆流性食道炎になりやすい人

(1) 高齢者、特に背中が曲がっている人

胸腔(肺や心臓のある所)と腹腔を隔てる横隔膜に  
食道の下端が通る孔があります。これを食道裂孔とい  
います。この孔が緩んだり胃が胸腔へ入る裂孔ヘルニ  
アという状態になると、逆流防止機能が極端に弱くなり、  
胃液の逆流がひどくなります。

(2) 肥満など腹圧の高い人

お腹の脂肪が増えると胃が押し上げられ、胃酸の逆  
流が起こりやすくなります。また、腹水、腹部腫瘍、妊  
娠後期などで腹圧が上がると、逆流防止機能が低下  
し、胃液が逆流しやすくなります。

(3) 脂肪の多い食事を摂る人

日本人の食生活はますます欧米化が進み、肉や脂  
肪分の摂取が多くなっていますが、こうした食事では  
胃が刺激されやすく胃酸の分泌も活発になります。こ  
のほか、食べ過ぎや飲み過ぎ、香辛料、コーヒー、ア  
ルコールの摂りすぎも良くありません。

## ☆診断と検査

逆流性食道炎の診断には、食道内視鏡検査が欠か  
せません。最も信頼性が高い方法のひとつで、内視鏡  
(いわゆる胃カメラ)を入れて食道の粘膜の状態を直  
接観察します。

## ☆逆流性食道炎と診断されたら

逆流性食道炎の治療は胃酸を強かに抑えるプロトン  
ポンプ阻害剤(PPI)やカリウムイオン競合型アシッドブ  
ロッカー(P-CAB)を内服することで、大半は症状を抑  
えることが出来ます。また、腹腔鏡を用いた外科的治  
療が有効な事もありますが、生活習慣を改善すること  
により症状が和らぐ事があります。以下に、その方法  
を挙げます。

(1) 食べ過ぎない

(2) 脂っこい食事を控える

(3) たばこは胃酸の分泌を増やすのでやめる

(4) アルコール・コーヒー・香辛料などの刺激物を控  
える

(5) 肥満は腹圧を上げるので減量する

(6) ベルトなどでお腹を締めつける服装はしない

(7) 食後2時間くらいは横にならない

(8) 姿勢を正す。猫背やデスクワーク時の前かがみ  
の姿勢も腹圧を上げる

(9) 症状が強い場合、寝返る時は上体を高くする

## ☆最後に

胸焼けだけでなく、胃もたれ、胸の痛み、喉に違和  
感がある等の症状があったら、早めに受診すること  
をお勧めします。胸焼け、つかえ感、胸痛、という症状は、  
逆流性食道炎の他に食道がんや胃がんなど怖い症状  
と似ています。胸焼けや胃もたれに市販薬はよく効き  
ますが、重要な病気の症状を隠してしまうこともありま  
す。自己判断はせず、早めに検査することをお勧めし  
ます。



(正常な食道)



(逆流性食道炎)

# 《栄養だより》

管理栄養士 駿河モモ

## 世界糖尿病デー

皆さん、11月14日は何の日かご存知でしょうか？

この日は国連により公式に認定された世界糖尿病デーで、インスリンを発見したカナダのバンディング博士の誕生日でもあります。

世界糖尿病デーのシンボルマークには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられていますが、これは、国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、“Unite for Diabetes”（糖尿病との闘いのため団結せよ）というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

皆さんの周りにも糖尿病の患者さんや糖尿病の疑いがあると言われたことのある方、血糖値の気になる方はいらっしゃいませんか？厚生労働省が3年毎に実施している調査によると、糖尿病の総患者数（継続的な治療を受けていると推測される患者数）は平成26年に316万6000人で、前回の平成23年の調査よりも46万人以上増加しています。

2012年に実施された糖尿病実態調査※によると、日本には約950万人の「糖尿病が強く疑われる人」が存在します。さらに、「糖尿病の可能性を否定できない人」も約1,100万人おり、合計で総人口の10%を超える約2,050万人の糖尿病患者及び予備軍がいると推定されています。国民の5人に1人という、随分身近な病気です。しかし、健診等で糖尿病を指摘されても未治療の人や治療を中断されている人も多くいらっしゃいます。

糖尿病は食事療法が面倒なのでは？と思われる方はおられませんか？

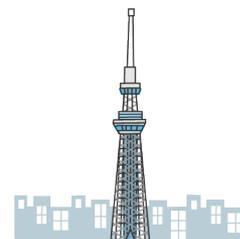
糖尿病食は誰もが食べられる健康食です。家族の食事を特別に作る必要はありません。

◎現在治療中の方は医師の先生に指示されたエネルギー量を守って下さい。

忙しいなどの理由で治療を中断されている方は合併症（網膜症・腎症・神経障害など）の心配がないか、当院を含めて医療機関での受診をお勧めします。

世界糖尿病デーやその前後では県内各地でも糖尿病に関するイベントが開催される予定です。また、松山城、高島屋のくるりん（観覧車）、東京スカイツリー、身近なところでは大洲城もシンボルカラーのブルーにライトアップされる予定です。11月14日はご自身や家族の健康を考える大切な日にしたいですね。

※平成24年国民健康・栄養調査



## ☆パーキングパーミット制度の協力施設に登録しました☆

平成二十八年から加戸病院は愛媛県パーキングパーミット制度（身体障がい者等用駐車場利用証制度）の協力施設として登録いたしました。7台分のスペースがあります。障害のある方、歩行困難（高齢者、けが人、妊婦）の方々にご利用いただく駐車スペースです。病院利用者の方々には、本制度の趣旨をご理解していただき、本当に必要とする方の駐車スペースが確保できるよう、ご協力をお願いします。



## 外来担当医

（平成28年10月1日～）

- ※ 手術などのため、変更になる場合があります。
- ※ 火曜日の午前は、城戸美穂医師（女医）による子宮がん検診を実施しております（予約制）。
- ※ 平成29年から鴨川医師の診察月が3カ月に1回に変更になりました。平成29年の診察予定月は3月、6月、9月、12月となります。
- ※ 金曜日の内科担当医は丹下<sup>ゆきもと</sup>医師から行本医師に交替します。

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平澤		平澤	平澤	平澤／行本	平澤／東 淡野（3回/月）
	午後	平澤 （予約のみ）		平澤 （予約のみ）	平澤 （予約のみ）	行本 平澤（予約のみ）	
外科	午前	下田	加戸	下田	加戸	小川 加戸（予約のみ）	加戸
	午後	下田 16:30～17:00	下田	加戸	下田	小川	
整形外科	午前	城戸 鴨川（第1月曜） 完全予約制	城戸	城戸	柴田	城戸	柴田 （11:30まで）
	午後	城戸 16:00～			柴田 （15時まで）		
脳神経外科	午前		穴戸 9:30～			穴戸 9:30～	