

北上医師会コラム

「逆流性食道炎」

逆流性食道炎は、胃酸や消化途中の胃の内容物が食道に逆流し、食道の粘膜が炎症を起こす病気です。症状は胸やけ、呑酸(胃液が上がってくる)、喉の痛み、声がれ、飲み込みにくさなどがあります。

加齢、肥満、高脂肪食による下部食道括約筋のゆるみ、食道裂孔ヘルニア(食道と胃のつなぎ目がせり上がる病気)が原因となり胃液の逆流を起こし



ます。それぞれ肥満は腹圧が上昇することで胃酸の逆流を促します。高脂肪食やチョコレート、カフェイン、アルコールなどの摂取、食べ過ぎや夜遅い食事でも逆流性食道炎の発症リスクを高めます。前かがみの姿勢をとることが多い人や食べた後にすぐ横になる人、就寝前に何か食べる人も同様です。

逆流性食道炎は、現代において多くの人が悩む病気です。食生活や適度な運動など、生活習慣の改善を心がけましょう。放置すると食道の狭窄やバレット食道がんのリスクも高まるため、早めの対応が重要です。もし、症状が継続する場合は、適切な検査・治療を受けることが大切です。

(すがい胃腸科内科クリニック 菅井 恭平)

休日当番医(9時～17時)

月日	当 番 医
6月22日(日)	黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211
6月29日(日)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 ☎71-3555
7月6日(日)	さいとう内科・循環器内科はかせ医院 北鬼柳18-1 ☎62-8910
7月13日(日)	すがい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 ☎71-5577

※発熱がある場合は、事前に電話相談のうえ受診してください。

※休日当番医などは変更になることがあります。保険証を忘れずに持参してください。

※混雑状況などによって早めに受け付けを終了する場合があります。

日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施 術 所	月日	施 術 所
6月22日(日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239	7月6日(日)	高橋整骨院 下江釣子11-53 ☎73-5170
6月29日(日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221	7月13日(日)	とどろき接骨院 鬼崎町都島38-1 ☎67-5210

休日当番薬局(9時～17時)

月日	薬 局
6月22日(日)	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 ☎72-7735
6月29日(日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
7月6日(日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
7月13日(日)	ウイング薬局北鬼柳店 北鬼柳18-1 ☎72-7720

【お詫びと訂正】広報きたかみ772号(5月16日発行)の日曜日当番整骨院のうち、6月8日の整骨院名称は、正しくは「大和接骨院」です。お詫びして訂正します。

健康に役立つ情報やイベント、休日当番医などをお知らせします。

上手な病院のかかり方 ～休日・夜間の受診は慎重に～

総合病院の救急外来は、限られた医療従事者で救急患者や突然重篤な症状となった人に対応しています。休日や夜間の安易な利用は、入院や救命が必要な患者の治療に支障を及ぼす恐れがあります。

- なるべく日中に受診しましょう
- かかりつけ医を持ちましょう
- 迷ったら、**#7119** または **#8000** に相談しましょう

#7119

岩手県
救急安心センター

#8000

こども救急
電話相談

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8315

健幸だより

お子さんと一緒にがん検診を受診できます。

「受診したいけれど、子どもを連れて行くのは大変」と受診を断念していませんか？0～6歳のお子さんがある女性のために、乳幼児の見守り付きの予約制がん検診を実施します。

キッズスペースで待機できるので、お子さんが声を出しても大丈夫。受診中はスタッフがお子さんを見守ります。

■とき…①7月22日(火)②9月3日(水)いずれも9時30分～10時30分(予約制)、13時～14時(予約不要)

※受け付けは9時15分から、12時45分からです。

■ところ…①飯豊地区交流センター②黒沢尻北地区交流センター

■対象…子宮頸がん検診(20歳以上の西暦偶数年生まれの女性)、乳がん検診(40歳以上の西暦偶数年生まれの女性)

■申し込み…①6月22日(日)12時から②8月3日(日)12時から下記の予約フォームへ

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295



予約フォーム①



予約フォーム②

7月の健康づくりイベント

各教室などに参加し、健康づくりをしませんか？健康福祉ポイント「きたポ」対象のイベントもあります。きたポの詳細は右記ホームページからご覧ください。



※各イベントの詳細は、主催者にお問い合わせください。

■市民公開講座「未来を創る脳卒中医療 in 岩手」(北上医師会 ☎63-4518)

講座/12日(土)15時30分～/日本現代詩歌文学館講堂

■市民公開講座「息切れは心臓の SOS? 心不全を正しく知ろう」(北上済生会病院 ☎64-7722)

講座/26日(土)14時～15時30分/北上済生会病院

■まちの保健室(長寿介護課 ☎72-8221)

ウォーキング、体操、ミニ勉強会、健康相談など/3日(木) 高齢期に知っておきたい栄養の話

8日(火) 姿勢改善のためのストレッチ

15日(火) お口から始める健康づくり

25日(金) 足がつる原因とその対処法

/10時～11時30分/hoKko 1 階

かしこく歳を重ねるための豆知識

くらし・健康づくりに役立つ情報をお届けします！
 ⑧長寿介護課 ☎72-8221



「口腔機能低下症」って何？

口の中の汚れや濁き、かむ力や飲み込む力が衰えるなどの症状が現れる病気を「口腔機能低下症」といいます。これらの症状を放置しておくと、全身の健康に悪影響を及ぼし、要介護状態へ進行し、死亡リスクが2倍になるといわれています。

口腔機能低下症を予防し、早めに気付くためには、普段からの丁寧な歯みがきと、歯科での定期健診が大切です。次の項目で少しでも気になる症状がある場合は、歯科医へ相談してみましょう。

《口腔機能低下症診断項目》

1. 口、舌の清掃状態
 2. 口の濁き
 3. かみ合わせの力
 4. 舌と唇の動き
 5. 舌の筋力
 6. かみ砕く力
 7. 飲み込む力
- (出典：日本老年歯科医学会)