

胃食道逆流症を防ぐために

滝宮総合病院 保健師

太田 奈都紀さん

近年、日本でも増えている病気の1つに「胃食道逆流症」があります。

◆ 胃食道逆流症とは

胃酸を多く含んだ胃の内容物が食道に逆流することで、不快な症状に悩まされたり、食道の粘膜に炎症が起こってただれたりする病気です。

◆ 主な症状

胸やけや吞酸(酸っぱい液体が上がってくる感じ)は代表的な症状です。

◆ 予防方法

○ 腹八分目を心がけ、食べ過ぎを防ぐ

食べ過ぎると、胃の内容物の逆流を防いでいる下部食道括約筋が緩みやすくなります。

○ 食べてすぐに横にならぬ

食後すぐに横になって寝ると、その姿勢が胃酸の逆流を促すこととなります。

○ 腹部を圧迫する衣類を避ける

おなかを周囲から圧迫すると腹圧が上がり、胃の内容物が食道へ逆流しやすくなると考えられています。

○ タバコを吸わない

タバコを吸っている人は吸っていない人に比べて胃酸の分泌量が多く、食道と胃の境目の締まりがよくないと言われています。

○ 脂肪分の多いもの、刺激物を摂り過ぎない

脂肪分や刺激物を摂り過ぎると胃酸の分泌量が増え、胸やけなどを起こしやすくなります。

気になる症状がありましたら、早めに医療機関を受診してください。

屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の開催について

2020年2月20日(木) 13:30~14:30

場所 屋島総合病院 2階 講堂

内容 演題① 「身近な脳疾患」について

講師 高杉 能理子 氏 (脳神経外科部長)

参加無料 演題② 住み慣れた家で療養生活を

定員100名 ~こんな時にご相談下さい~
講師 長瀬 紀代子 氏 (訪問看護ステーションやしま所長)

2020年2月18日(火) 15:00~16:00

場所 滝宮総合病院 健康館5階 講堂

内容 演題① 当院での脳卒中治療と脊椎脊髄外科治療について

講師 進藤 徳久 氏 (副院長・脳神経外科部長)

参加無料 演題② からだの正しい姿勢
申込不要 ~姿勢を正して病気予防~

講師 法兼 弘季 氏 (作業療法士)