かりや内科クリニック

きずな

令和 3年10月
第30号

今回の新型コロナワクチンは制約の多いワクチンでもあり、多人数は接種できないとは言え『かかりつけの患者様優先』となり不快な思いをされた方には申し訳なく思っております。

では『かかりつけ』とはどんな患者様なのでしょうか。

健康状態・生活社会背景をある程度把握出来ている方。例えば1~2ヵ月毎に来院され処方されている方、持病のない方でも、予防接種・健康診断結果報告などで毎年来院頂いている方などが挙げられます。

しかしながら毎月来院頂いていたとしても、全く指示を守ってくださらない方、たまに体調の悪い時のみ来院される方が当てはまるとは言えません。

色々なお声を頂きましたが、最終的にはコミュニケーションにつきるのではないかと思います。

今後も1人でも多くの方に『かかりつけの患者様』になって頂ける様より話しやすいクリニックを目指したいと考えております。

－院長　刈屋英隆－

≪逆流性食道炎 Ⅰ≫

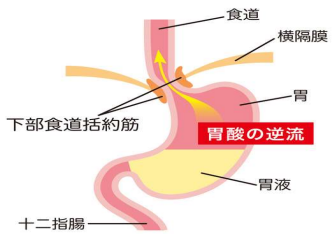
逆流性食道炎とは！

胃の内容物（主に胃酸）が食道に逆流することにより、食道に炎症を起こす病気。

健康な人の胃酸の逆流は、時間が短いため問題になることはない。

逆流の時間が長く続くと、食道の粘膜は胃酸に対し弱いため食道に炎症を起こすようになる。

食道は、酸性や刺激物がつくと不快になる。



続きは裏へ

お知らせ

☆八尾市特定健診　(2021年度　対象者)

期限　・・令和　4年3月31日まで
予約不要　・・毎日
持参　・・保険証・受診券
食事　・・絶食

☆超音波検査(エコー)

腹部・甲状腺
心臓・頸動脈
予約制

☆お車でご来院の方へ

GSパークのサービス券があります。
GSパーク近鉄八尾駅北第２駐車場
第３駐車場

☆月初めの受診時

『保険証』『医療証』を必ずご持参ください。

診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8：40～12：30	●	●	―	●	●	♥	―
15：40～19：00	●	●	―	▲	●	―	―

♥：土曜日午前は 8:40～12:00
▲：木曜日午後は14:00～17:00
休診日　― 水・日・祝日・土曜日(午後)

ワクチン

高齢者用肺炎球菌ワクチン

期限　・・令和4年3月31日まで
予約制・・希望の方は受付へ
持参　・・今年度対象通知書(ハガキ)

※助成対象者以外の一般の方も、ワクチン接種を行っています。

インフルエンザワクチン

開始・・10月15日(金)～

予約不要　・診察時間帯
費用　・八尾市在住－高齢者(65歳以上)　1.200円
・60歳～65歳－身障1級(条件あり)　1.200円
・予防接種費用免除対象者　無料
・一般の方－1回目　2.800円　2回目　2.500円

※当院以外で、新型コロナワクチンを接種された方は、『新型コロナワクチン接種証明書』の持参をお願い致します。

かりや内科クリニック
・TEL・FAX　072-993-2010

≪逆流性食道炎　Ⅱ≫

原因

下部食道括約筋という筋肉が食道と胃のつなぎ目にあり、食物が通過するとき以外は、胃の入り口を締めて胃の内容物が食道に逆流しないように働いている。この筋肉が緩むと胃から食道への逆流が起こるようになる。

下部食道括約筋が緩む原因	・加齢による変化 ・胃内圧の上昇（食べ過ぎ、早食いなど） ・腹圧の上昇（肥満、衣服による締め付けなど） ・高脂肪食など

症状

- 胸が焼ける感じ
- 酸っぱいものが上がってくる
- 食後に胸やみぞおちのあたりが痛い
- のどの違和感
- 声のかすれ
- 慢性の咳（肺や心臓に異常がないのに咳が続く）

※ これらは主に寝ているときに、胃液がのどのあたりまで逆流してくることにより起こる症状である。

どんな人がなりやすい

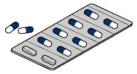
- 食べ過ぎ、早食いの習慣のある人
- 喫煙の習慣のある人
- 食べてすぐ寝る習慣がある人
- 脂っこいもの、アルコール、炭酸飲料を摂取することが多い人
- 肥満体型の人、衣服やコルセットなどでおなかを締め付けることが多い人
- 畑仕事などで長時間前屈みの姿勢をとる人、背骨が曲がり前屈みの体型の人

治療

内服による治療と生活習慣の改善

1.内服治療

胃酸を抑える薬（主にプロトンポンプ阻害薬）の投与
効果が不十分な場合には、胃の運動を改善する薬や、
酸を中和する制酸薬（水剤）を併用する



重症でなければ、通院して医師が処方した制酸薬や消化管運動機能改善薬をきちんとのめば、しだいに回復していきます。

2.生活習慣の改善　　(食事・日常生活)　　右記へ →

1.食事

悪化させる食事

- 高脂肪食、アルコール、炭酸飲水をできるだけ控える
- 食べて逆流症状が出た食物は控える

酸性のもの	お酢・柑橘系・コーラ 果実のジュース スタミナドリンクなど
刺激物	辛い・熱いもの カレー・麻婆豆腐 唐辛子・チリソース 生もの・レモン アルコール・コーヒーなど

油分の多い料理	天ぷら・フライ など
甘いもの	おまんじゅう・おもち 和菓子・あんこ チョコレート ジュースなど

食べ方

満腹にしない

- 満腹になると胃が広がるので、胃の入り口が緩んで逆流しやすい
- 胃酸が沢山分泌され、胃酸過多にもなりやすくなる　腹8分目に

暴飲暴食はしない

- 胃酸が、食道や喉、口まで逆流する
- 食べ物を消化する過程で、悪玉コレステロールが発生する
- 繰り返すと、胃腸の機能が低下して、ガスを排出する機能も落ちて、身体中にたまる

早食いをしない

胃に良いもの

- 胸やけが軽減 → 牛乳・お茶
- 食物繊維が多い → 野菜・豆腐・白身魚
- 胃の粘膜に良い → ヨーグルト・チーズ・牛乳
- 食べ物を柔らかくする → 煮る・蒸す・ゆでるなど

2.日常生活での注意

- 食後2～3時間は横にならないようにする
- 食後、背筋は真っすぐに
- 夜間に逆流症状が出る人は、頭を高くして寝る
- 肥満の方は体重を減らすように努力する

- おなかをベルトや服で締め付けすぎないように
- 長時間の前屈みの姿勢はできるだけ避ける
- 喫煙をできるだけ控える