

〈特集〉

胃食道逆流症と 逆流性食道炎

2019
7月発行

夏号

ご自由にお取りください

各課・各部の紹介
理学療法科 **脳卒中チーム** (リハビリテーション部)

活動報告

健康ワンポイント
夏バテ予防・対策 夏バテ予防・対策

愛 LOVE キッキング
揚げ豚肉のネギソースかけ

高知医療学院オープンキャンパス

あたごINFO

〈特集〉

胃食道逆流症と逆流性食道炎

愛宕病院 救急科長・外科

檜山 和寛 医師



胃食道逆流症がより広い概念で、その中に逆流性食道炎が含まれます。つまり、食道と胃のつなぎ目(胃食道接合部と言います)に炎症を起こしていれば逆流性食道炎と診断されますが、内視鏡的な重症度と自覚症状の程度が一致しないことがあり、炎症所見がなくても逆流症状が強いことがあります。逆流症状をまとめて胃食道逆流症と呼びます。

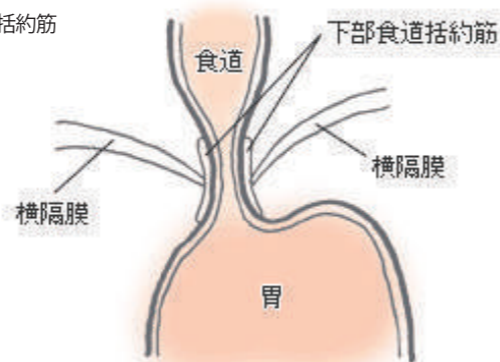
胃食道逆流症の症状

朝起きたら胸やけがする、のどがイガイガする、というのは胃食道逆流症の兆候かもしれません。この中でもみぞおち、胸の中央のやける感じが強い、などの場合には胃食道接合部に炎症が起きている可能性があり、これは逆流性食道炎かもしれません。欧米人はこのような症状の際に「枕を高くして寝る」そうで、数個の枕を重ねて寝ている場合には胃食道逆流症を疑います。蛇足ですが、欧米では胃食道逆流症を疑う時の問診では夜何個の枕を使用しているかを聞くことになっています。

胃食道逆流症の原因

高蛋白・脂肪食、アルコール多飲といった生活習慣、そして食道裂孔ヘルニアが原因とされています。高蛋白・脂肪食は胃酸を増やすため、アルコール多飲は胃酸を増やし、かつ食道裂孔を緩ませてしまいます。食道裂孔ヘルニアはこれらの様々な要因で食道裂孔(図1の下部食道括約筋)が緩んでいるために逆流を起こしうるとされます。

図1 下部食道括約筋



※食道裂孔=横隔膜にあって食道が通る穴
出典:オリオンバス株式会社 おなかの健康ドットコム <https://www.onaka-kenko.com>

胃食道逆流症の疫学

逆流性食道炎(つまり、逆流で炎症を起こしている人)の患者数は1,500万人程度とされ、炎症を起こしていない人も含めると数千万人に及ぶとされています。

胃食道逆流症の治療

「生活習慣の見直し→胃酸抑制薬→胃運動調整薬→手術」の順に治療します。生活習慣の見直し、胃酸抑制薬の内服によって胃酸を抑えることで炎症所見はほぼ改善します。しかし、食道裂孔の緩みが強い場合、生活習慣の見直しだけでは正常化せず、胃酸を抑えても逆流症状が強く残ることがあります。この場合、胃からの十二指腸への排出を促すため、胃運動調整薬を試します。ここまで使用しても症状が強く、日常生活の質を損ねている場合には手術が必要となります。(世界と比較すると)日本人は非常に我慢強いので、胃食道逆流症の手術を行うケースは決して多くありませんが、薬物療法の効果がない場合には手術療法をお勧めします。

胃食道逆流症の手術

胃を食道に巻きつけて、逆流防止弁を作成する手術を行います(図2参照)。過去の研究では95%以上の手術を受けた患者さんにおいて自覚症状の改善が見られた、という結果が出ています。現在は技術・機器が発展したため腹腔鏡下に行うことができ、手術時間は約2時間、1週間以内の入院期間です。10mmと5mmの傷が数カ所残るのみで、手術当日から歩行できます。薬物療法でも逆流症状が強い方は一度ご相談ください。

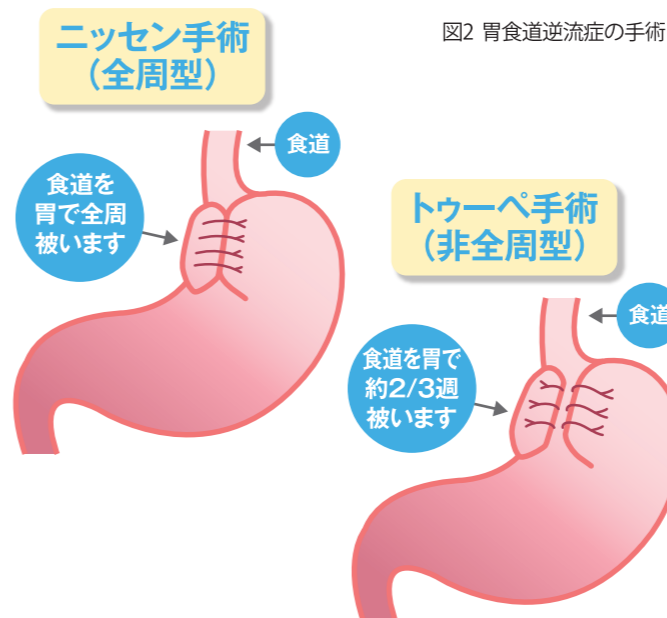


図2 胃食道逆流症の手術

逆流性食道炎を放置すると...

欧米では約6割の食道がんが逆流性食道炎を背景に発生すると言われています。慢性的な炎症はがんの発症母地*とされています。つまり、胃酸という強力な酸に食道が常に暴露され、それによって食道がんが発生するというメカニズムです。胃酸だけではなく、胃内容物が逆流することによっても炎症が引き起こされるため、胃酸抑制薬を飲んでいても食道がんが発生することがあります。日本では、早期に診療所・病院にかかることができるため、逆流性食道炎を背景にした食道がんは約1割とされていますが、食の欧米化、生活習慣病の増加によって年々その割合が増えています。

日本での治療の具体的な流れ

逆流症状によって既に食道がんが存在している可能性があるため、治療開始時に内視鏡検査が必須です。治療中も定期的な(毎年の)内視鏡検査が強く推奨されています。難治性の逆流性食道炎として漫然と胃酸抑制薬が処方されているケースが多々ありますが、上記のように食道癌が起りやすい状態ですので、必ず内視鏡を定期的に受けることをお勧めします。(食道がんは早期発見でないとは治りません。)

内視鏡で逆流性食道炎と診断された場合、(薬剤にもよりますが)まず8週間強力な胃酸抑制薬を内服します。それでも症状が消失しない場合には、食道裂孔の緩みによる食物残渣の逆流が症状の主たる原因です。従って漫然と胃酸抑制薬を投与しても症状の改善は得られず、胃運動調整薬追加や場合によっては手術が必要です。

※発症母地=最初にかんが発生する場所(細胞)

胸やけ症状、朝起きた時の苦い味がするといった不快感のある方は一度胃カメラを!

愛宕病院
救急科長・外科
ひやま かずひろ
檜山 和寛 医師

【檜山医師 外来診療日】

- 火曜日 午前
- 木曜日 午前
- 金曜日 午前/午後



理学療法科

脳卒中チーム

(リハビリテーション部)



脳卒中チーム

脳血管障害は発症後に後遺症が残る確率が高い疾患です。平成28年の厚生労働省の調査によると介護の必要になった主な原因の第2位が脳血管障害です。さらに高知県はひときわ脳卒中が多い県で、脳卒中で**病院を受療している数が全国でNo1**とされています。高知県で脳卒中で苦しむ患者様は多く、後遺症が問題となっていると考えられます。その脳卒中を発症した後、**後遺症をどれだけ少なくできるかがその後の生活に影響します**。そこで重要なのが「リハビリテーション」です。今回は当院のリハビリテーション部で専門に脳卒中の治療に取り組む「脳卒中チーム」の紹介をします。

脳卒中チーム

脳卒中チームの中で理学療法士は総勢19名のスタッフで構成されています。最新の機器を用いて治療を行う脳卒中センターのニューロリハビリテーション部門にも3名所属しています。また日本理学療法士協会に認定された**脳卒中認定理学療法士が5名**、さらに**神経専門理学療法士が1名**在籍しています。認定理学療法士は専門的な知識や専門的技術を持ったものが認定され、専門理学療法士は専門的知識や技術が秀でているのももちろんですが神経の学問的発展に寄与できる研究能力を持ったものに与えられる資格です。



磁気刺激治療

リハビリテーション

脳のリハビリテーションとして**最新の機器や治療法**を用いた**ニューロリハビリテーション**を行っています。脳に磁気刺激や電気刺激を与えリハビリテーションの効果を増幅する経頭蓋磁気刺激や経頭蓋直流電気刺激、脳の損傷によって生じる筋の硬さ(痙性)を和らげるボツリヌス治療、麻痺によって動きにくい筋を電気刺激で促進する随意運動介助型電気刺激装置(IVES)などがあります*1。

また当院はイタリアで発案された「**認知神経リハビリテーション**」も行なっています。脳に損傷を受けると多くの場合、身体の感じ方が変化し上手く動かせなくなります。認知神経リハビリテーションは身体の感じ方や動かし方に着目し、再び運動機能回復を目指す治療法です。当院は発祥の地であるイタリアで研修を受けたスタッフが3名在籍しています。

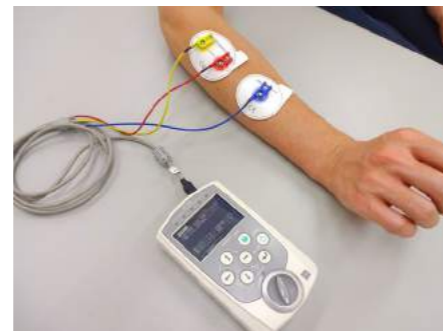
*1 TMSなどの刺激や、ボツリヌス注射は医師とともに行います。



当院の認定・専門理学療法士



ボツリヌス治療



IVES



認知神経リハビリテーション

脳卒中により後遺症が残ると日常生活が以前と大きく変わってしまいます。しかしリハビリテーションなどで後遺症をなるべく小さくすることや、別の方法を練習したり装具などの補助具を使ったりすることで生活の変化を小さくすることができます。「脳卒中チーム」は**患者様の良くなりたいたいという気持ち**に応えられるように尽力いたします。

活動報告

リハビリテーション部 Atago学会2019が 開催されました

2019年5月29日、30日

当院のリハビリテーション部で年に一回開かれる「Atago学会」が5月29日、30日に開催されました。この学会は今年で6年目となり、25の演題が発表されました。日頃、臨床で培った成果や研究の報告に対して多くの質問やアドバイスが飛び交っていました。今年から新しく設けられた学会優秀賞には愛宕病院分院の**堅田真吾さん(理学療法士)**が選ばれました。

演題名: 時間誘導を実施したことで尿失禁と尿意の訴えが改善した
機能的尿失禁症例～リハビリと病棟で取り組んだ経過について

受賞者コメント

この度は、このような輝かしい賞をいただき光栄に思います。私は分院に勤務しており日々、患者様の身体機能やそれに伴う日常生活動作の向上を目標にリハビリをしております。今回はその中でも特に「トイレに行きたい」との患者様の訴えをキッカケに多職種と連携をとってトイレ動作能力の改善に繋がったことが評価され嬉しく思います。今後も患者様に寄り添いその人らしく生活が出来るように取り組みたいと思います。



写真中央:理学療法士 堅田真吾さん



第53回 健康教室

2019年5月18日 参加者数:91名

「消化器がんにならない!早く治す!」

講師:外科 檜山 和寛



4月に着任した檜山医師から、食道がん・胃がん・大腸がんなどの消化器がんについてのお話を伺いました。世界一の長寿国でもある日本は健康寿命においても世界一。日本の消化器がんにおける治療成績は世界一とのことですので、それも健康長寿の要因のひとつかもしれません。消化器がんは生活習慣により予防できる場合もありますが、やはり早期発見早期治療が重要となってきます。そのためにもやはり、毎年の検診が大切だということです。

第54回 健康教室

2019年6月8日 参加者数:139名

「夏の脳卒中予防

～夏こそ注意!脳梗塞を予防しよう～

講師:脳神経センター長 溝渕 光

「熱中症を予防しよう!

～もしものときの備えなど～

講師:看護部 外来副部長 中村 奈緒



夏に多い脳梗塞について溝渕医師から、熱中症予防などについて中村看護師からお話を伺いました。共通しているのは適切な「水分補給」。夏は室内でも知らず知らずのうちに汗をかいたりして体内の水分が失われるそうです。こまめな水分補給はやはり大切です。もし少しでも脳梗塞の症状が現れたらすぐに病院に行き、適切な治療を受けるようにしましょうとのこと。万が一に備え、お薬手帳・自身の病歴・介護認定の状況などをまとめておくといいでしょう。

どの回の教室にもたくさんの方々にお越しいただきました。皆さん本当に熱心にメモをとりながら耳を傾けていらっしゃいました。

夏バテ予防・対策

～暑い夏を乗り切ろう!～



健康 Health advice
ワン +
ポイント

愛宕病院 栄養科 新階 千尋

毎年暑い時期になると悩まされる夏バテ。「食欲がなくなる」「体がだるい」「疲れがたまるといった体調不良が深刻な人も少なくありません。こういった場合に夏バテになるのでしょうか。また、夏バテにならないようにするにはどうしたらよいのでしょうか。夏バテの原因や特徴を知り、普段の生活から見直していきましょう。

夏バテが起こる要因

1. 水分・ビタミン・ミネラルの不足

大量の汗によるビタミン・ミネラルの損失や、冷えた食品をとることで胃腸が冷え、栄養の吸収力が低下します。その上、麺類など単品で食べることが多くなり、栄養が偏りがちに。

2. 室内外の温度差

涼しいところばかりにいると汗をかかなくなり、体温調節機能が働きにくくなってしまいます。夏バテの原因の一つである自律神経の乱れを起こしやすくなります。

3. 体内の温度差

運動不足や、冷たい室内ばかりにいる生活が続くことで、下半身に温かい血液が行き届かなくなります。下半身が冷え、上半身に熱がたまるといった、『体内の温度差』が、だるさやほてりなど夏バテの典型的な状態にさせてしまいます。

夏バテの主な症状

- 全身の倦怠感・イライラする・むくみ・体がだるい・熱っぽい
- 食欲不振・無気力・立ちくらみ・下痢や便秘

夏バテにならないために(対策)

朝食を抜かない

1日3食できるだけ決まった時間に食事をとりましょう。

睡眠をしっかり取る

疲れを溜めないことが一番の夏バテ予防。早めの就寝を心掛け、寝苦しい夜は除湿機能を使ったり、寝具を熱がこもりにくい肌触りの良いリネンにするなど少しの工夫で寝付きがよくなります。

室温は26～27℃に設定

屋外との温度差を5℃程度に保つ。人間が急激な温度変化に対応できるのは5℃以内といわれています。

シャワーだけで済ませない

ぬるめのお風呂につかり体を温め、冷えて滞った血液を回復させる。特に全身の血行をよくする半身浴や足湯が効果的です。

温かいものを食べる

暑いときこそ栄養のある温かいものを食べ、冷えた体を内側から温めましょう。

積極的に水分補給をする

のどの渇きを感じる前にこまめな水分補給を!

夏バテチェック

- 冷房の効いた部屋にいることが多い
- ついつい冷たい食べ物ばかり食べてしまう
- 普段から運動不足だ
- 水の代わりに糖分の多い清涼飲料水を飲む
- 食事をそうめんなどで軽く済ませることが多い
- 夏でもあまり汗をかかない
- 朝ごはんを抜いたり、欠食することが多い
- 就寝時間が0時を過ぎる

チェック 1～3個: 夏バテ予備軍 4～6個: 要注意 7個以上: 危険!

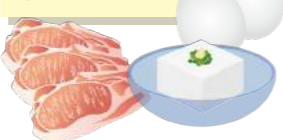


夏バテ予防、それは食生活から!

夏バテに効く栄養素と積極的に摂りたいオススメ食材

ビタミンB1は糖質や脂質が身体の中でエネルギーになるとき、いわば潤滑油としてはたらきます。つまり炭水化物(ご飯や麺など)に含まれる糖質をエネルギーに変えるためにはビタミンB1が必要で、不足すると糖質をエネルギーに変えることができず疲れやすい状態(だるさ無気力)＝夏バテとなるのです。ただし、即効性はないので疲れやすくなったり、だるくなってからあわててビタミン剤ドリンク剤を飲んだり食事に気を配ってもすぐには疲労回復の効果は期待できないため、日ごろからの摂取が必要です。他にも、胃腸のはたらきをよくし、食欲不振に効果があり、神経の機能を調節する作用もあります。口当たりの良い炭水化物(麺類など)だけ食べていると夏バテになります。麺類を食べるときは、単品で食べずに、さまざまな食材と一緒にとり入れることで、栄養豊富になり、夏バテ予防につながります。

豚肉・うなぎ・納豆 豆腐・卵などに多く含まれる



ビタミンB1の推奨量(mg) (2015年版食事摂取基準)

	男性	女性
18～49歳	1.4	1.1
50～69歳	1.3	1.0
70歳以上	1.2	0.9

その他にもとり入れて欲しい栄養素と食材

[タンパク質] 筋肉疲労を解消させたり身体の持久力をアップさせる(卵、肉類、魚、乳製品、大豆製品など) [アリシン] ビタミンB群の吸収を助ける(ニンニク、ネギ、ニラなど) [ビタミンC] ストレスへの抵抗力を高める(ブロッコリー、ほうれん草、みかん、苺、いも類など) [クエン酸] 疲労物質を体外へ排出する(酢、梅干し、レモンなど) [ムチン] 消化を促進し胃粘膜を保護する(納豆、オクラ、長いもなど)



愛 LOVE クッキング

スタミナ満点! 夏バテ予防に!

管理栄養士 岡順子



揚げ豚肉のネギソースかけ

材料と作り方(2人分)

- 豚ロース薄切り肉(しょうが焼き用) 8枚(160～200g)
- 塩・こしょう 少々
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- レタス 1～2枚
- ミニトマト 2個
- 白ネギのみじん切り 1/2本
- しょうがのみじん切り 小1かけ
- 砂糖 大さじ1/2
- ごま油 大さじ1/2
- 酢 大さじ1と1/2
- しょうゆ 大さじ1と1/2

- 1 豚肉を半分に切り、塩・こしょうを少々ふる。豚肉の表面に片栗粉を薄くまぶす。
- 2 Aの材料を混ぜ合わせネギソースを作る。
- 3 揚げ油を160～180℃に熱し、豚肉を広げて入れ表面がカリッとするまで2～3分揚げて油を切る。
- 4 レタスとミニトマトを器に盛り豚肉をのせてネギソース(A)をかける。

豚肉

「疲労回復のビタミン」と呼ばれるビタミンB1が、牛肉に比べて約10倍で全食品類の中でも断トツの多さ。ビタミンB1はネギ、ニンニク、ニラ、玉ネギなどアリシンを多く含む食べ物と組み合わせるとさらに吸収がUPします。そのほかタンパク質やミネラルも豊富で、冷え症の解消や美肌効果もあります。

白ネギ

ネギの独特な辛味やにおいの元となる成分のアリシンは血液の循環をよくします。食欲を増進させ胃液の分泌を促したり、ビタミンB1の吸収を助けるはたらきがあります。ビタミンCも豊富に含まれており抗酸化作用により疲労回復につながります。

ネギソースは冷奴や魚、野菜などにかけても美味しいですよ。ピリ辛で暑い夏にもピッタリです。



岡順子

1人分 320kcal
塩分2.3g

高知医療学院 理学療法学科

スペシャルオープンキャンパス

8/3 SAT
8/31 SAT

軽食付きのスペシャルオープンキャンパスを開催!
屋の部に参加できない方はリハナイト(17:00-19:00)にご参加ください。

【内容】 学校概要・入試情報・学サポ説明・理学療法体験 学生との交流・保護者様向け説明 等

高校生、社会人の方、保護者様の参加を歓迎します。

※アクセスサポート(ご希望の方はTEL:088-842-0412まで事前にご連絡ください。)
JR高知駅より無料送迎有り。高知市周辺の方は、最寄の場所までタクシーにて無料送迎します。

※上記のオープンキャンパス以外に「個別進学相談」を毎日開催。
夕方以降でも受付しますので、部活帰り、お仕事帰りには是非どうぞ。
希望される場合は、お電話にてご予約下さい。(前日まで)

学費サポート制度

学サポ



高知医療学院
公式キャラクター
「SORA・MOMO」

初年度納付金

最大 **80** 万円
サポートします

詳しくはWEBで!

医療法人 新松田会 リハビリテーション専門学校

高知医療学院 理学療法学科 〒781-0270 高知市長浜6012-10 TEL.088-842-0412

高知医療学院

検索

敷地内禁煙のお知らせとお願い

受動喫煙防止対策強化のため、健康増進法の一部を改正する法律が施行され、令和元年7月1日から医療機関や学校、児童福祉施設、行政機関の庁舎等が敷地内禁煙となりました。それに伴い、愛宕病院でも敷地内禁煙といたしました。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



北側エリア改築・耐震化計画開始のお知らせ

市道北側の2つの病棟(北館:3病棟・5病棟)を、令和6年末を目途に、順次改築・耐震化を進めていきます。まずは、今年8月頃から、旧「ファミーユ高知」及び旧「在宅ケアセンターあたご」の解体工事に着手します。近隣にお住まいの方や通行する皆さまにご迷惑、ご不便をおかけすることになるかとは思いますが、何卒、よろしくお願い申し上げます。

愛宕病院では健康づくりにお役立ていただけるよう、下記の教室を開催しています 健康教室

毎月第2土曜日開催
(講師の都合による変更の場合あり)

【お問い合わせ】愛宕病院 健康教室担当



リハビリ健康運動教室 (健康教室の運動版)

年間4~5回、第4土曜日開催(不定期)
開催日はホームページ、
院内設置チラシなどによりお知らせします

【お問い合わせ】愛宕病院 リハビリテーション部

会場・開始時刻はどちらも下記の通りです
会場/愛宕病院 リハビリテーション室 開始時刻/14:00~

健康教室は高知家健康パスポート事業に参加しています



上記に関するお問い合わせはこちらまで

TEL(代表) 088-823-3301

外来診療時間 一覧表

診療科	午前(月~土)	午後(月~金)
内科	9:00~12:00	13:30~17:00
外科	9:00~12:00	14:00~17:00 (月~木)
整形外科	9:00~12:00	
脳神経外科	9:00~12:00	13:30~17:00
婦人科	9:00~12:00	16:00~16:30
リハビリテーション科	9:00~12:00 (月・水・金)	
眼科	9:00~12:00	13:30~17:00
心療内科・精神科	9:30~12:00 (月・第1,3土) 9:00~12:00 (火~木・第2,4金)	14:00~16:30 (木・第2,4金)
泌尿器科	9:00~12:00 (水・土)	14:00~16:00 (水曜日のみ)
皮膚科	9:00~12:00 (火・木)	14:00~17:00 (月・水・金)
耳鼻咽喉科	9:00~12:00 (月・土)	14:00~17:00 (水・木)
ER蘇生センター	24時間対応	
脳神経センター	24時間対応	

※診療科によって診療時間や曜日が異なります。
※各科診療日については、あらかじめ電話にて確認の上ご来院ください。
※愛宕病院ホームページにも掲載されています。ご覧ください。

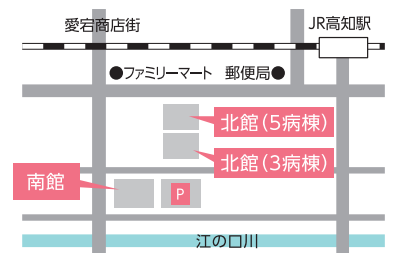
休診日:日曜日・祝日

※但し、急患は休診日・深夜も24時間診療します



編集後記

今年の西日本は例年になく遅い梅雨入りとなりました。偏西風も黒潮も蛇行しているようですが、例年カツオの水揚げ日本一の気仙沼では黒潮の大蛇行により水揚げがほとんどない状態だそうです。毎年楽しみにしている消費者の皆さんもいらっしやうと思いますが、漁業関係者の方々にとっては死活問題。この広報誌が発行される頃には、少しでも水揚げ量が復活しているといいですね。今号の表紙は6月下旬、梅雨入り直前に「土佐市出間のひまわり畑」で撮った早咲きのひまわりです。10月~11月には遅咲きのひまわりも楽しめるそうです。



受付は南館玄関を
入って左