



◆ 相楽郡の健康な生活に役立つ情報を発信します ◆

# 相楽医師会だより 11

● 11号 平成18年10月発行 ● 社団法人 相楽医師会  
● 京都府相楽郡精華町乾谷金堀3-2 JA京都やましろ山田荘事務所2階  
● URL/http://www.souraku.kyoto.med.or.jp

## 慢性胃炎の話

最近では社会情勢の為か、いらいらすることが多いですね。健康保険の自己負担もあがるばかりです。日常のストレスも一杯。と言うことでお腹の痛みや膨満感、胸焼け食欲不振、物が飲み込みにくいなど、上腹部の不快感を訴える人が増えています。そこで消化器科を受診した方に内視鏡を行いますと、多くの場合胃潰瘍や十二指腸潰瘍、逆流性食道炎などがみつかったりします。

しかし内視鏡で潰瘍などの所見が無く、慢性胃炎の所見だけで、潰瘍があるときと同じような症状が出る場合があります。



また厳密には逆流性食道炎とはいえないけれど、同様の胸焼けなどの症状がある場合、潰瘍の有るときと同様の治療で症状が良くなることもあります。

慢性胃炎とは胃の粘膜が正常に比べ厚くなったり、逆に薄くなったり、さらには胃に本来の働きがなくなってしまったりする状態を言います。その原因としてピロリ菌の感染が大きく関与しています。ピロリ菌の感染は慢性胃炎を進行させ潰瘍の発生の原因となります。またさらには胃がんの原因にもなるのではないかと現在研究が進められています。今までは慢性胃炎は一種の老化現象で元に戻ることは無いと考えられていましたが、ピロリ菌を除菌すると慢性胃炎が良くなるなどの発表も見られるようになりました。胃も近いうち老化させない時代が来るかもしれません。そんな時、日本人の胃がんの数はずっと減少しているだろうと期待しています。(岡田医院 岡田 善臣)

## 胃食道逆流症

胃食道逆流症という病気をご存知でしょうか。欧米人に多い病気でしたが、日本人の間でも増加しています。高蛋白高脂肪食、過食、肥満に伴って発生しやすく、生活習慣病の一つであるとも考えられています。

胃食道逆流症は、食道に胃酸が逆流するため起こる症状や合併症の病気のことを言います。よく知られている逆流性食道炎は胃食道逆流症の中で食道粘膜がただれた状態です。胸やけなど胃食道逆流の症状があるにもかかわらず、食道粘膜に変化のない状態も多いことがわかってきたため、逆流性食道炎を含め一括して胃食道逆流症という名前です。呼ぶようになってきました。

### 胃食道逆流症の症状は

- 食後に胸やけがする。胸やけはみぞおちのあたりから胸の下にかけて、焼け付くような、熱くなるような不快感です
- 食後に胸のあたりがジワツと痛む
- 酸っぱい水がこみ上げてくる
- 横になると胸のムカムカがひどくなる
- 胸やけなどの不快感で夜間に目が覚める
- のどのおかしな感じや原因のはっきりしない咳が続く



これらの症状が過食、肥満、脂肪分の多い食事後、高齢、妊娠、背中が曲がっていること、ピロリ菌の除去療法を受けた後に起こりやすいことがわかっています。

上記の症状が胃食道逆流症のよるとわかれば、生活習慣を改善し、胃酸の分泌を抑える薬を内服することが効果的です。(平田内科医院 平田 真人)

# 過敏性腸症候群Q&A

**Q** 過敏性腸症候群って何ですか？

**A** 大腸・小腸に具体的な「疾患」がみられないのに、お腹を中心とした症状(腹痛、腹部膨満感、下痢、吐き気、時に頭痛、めまいなど)が、現れる「症候群」です。腹部の痛みや張りを伴う便秘が特徴の「便秘型」、腹痛を伴う下痢が特徴の「下痢型」、便秘と下痢が交互に繰り返される「交互型」の3つがあり、症状は排便によって軽快することがほとんどです。

**Q** 原因は何ですか？

**A** 不規則な生活や、暴飲暴食もありますが、多くの場合、不安・緊張などのストレスにより、胃・腸の運動がスムーズに行われなくなったり、知覚過敏になったりするからと、考えられています。もともと胃・腸は、ストレスに敏感な臓器であり、さまざまなストレスにさらされている、現代人ならではの病気なのかもしれません。

**Q** どんな検査をするのですか？

**A** 必要であれば、血液検査、X線検査、内視鏡検査などで、腸に、器質的な疾患がないかどうか調べます。



**Q** 過敏性腸症候群はどうやって治すのですか？

**A** まず、ストレスを解消したり発散したりすること、規則正しい食事や生活習慣の改善など、リラックスした毎日を送ることができるよう努めて下さい。とは言え、ストレスを解決するのは、簡単なものではありません。そこで、現在の胃腸の症状を改善する薬剤や、ストレスや不安をとりのぞく薬剤を用いて、治療が行われています。  
(あさの内科クリニック 浅野 裕之)

第10回市民公開フォーラム きょうと健やか21in相楽

## 知っておきたい子供の病気と事故

- 日 時 平成18年10月21日(土) 午後2時～4時
- 場 所 私のしごと館2階 ミュージアムホール
- 参加費 無料(当日先着400名)
- プログラム

司会 長井 隆夫氏 飯田 泰子氏

◇よくある子供の感染症

梅田小児科医院

梅田 斉氏

◇インフルエンザ

堀井こどもクリニック

堀井 由博氏

◇思いがけない事故とその対応

えくに・くわはら産婦人科小児科

桑原 勲氏

◇これからはやる「呼吸器」の病気

つなもと医院

綱本 健太郎氏

◇これからはやる「消化器」の病気

小堤医院

小堤 國廣氏



## 相楽医師会からのお知らせ

- 予防接種は感染症予防の第1歩。接種時期を確認して忘れないようにうけましょう。
- 年に一度は健康チェック。基本健診・がん検診をうけましょう。

受診の時には、保険証を忘れずに。

