

みなと通信



VOL
02

今年もあと1か月となりました



時が過ぎるのは早いもので、今年も残すところあと1ヵ月となってしまいました。

今年1年、皆様には大変お世話になりました。これから年末・年始にかけて、お仕事が忙しくなり、また、色々なイベントで沢山の方と集まることもおありかと思います。体調管理にはくれぐれもお気を付けください。

さて、当コラムでは、医学のちょっとした疑問についてお話していきたいと思います。

今回は、「胸焼け」「胃もたれ」についてです。

これから、忘年会、新年会シーズンが訪れます。「胸焼け」「胃もたれ」等に悩まされることがあるかもしれません。

「胸焼け」「胃もたれ」は、胃食道逆流症（GERD）の症状です。胃食道逆流症の結果、食道に炎症が生じたものが逆流性食道炎です。ただ、多くの場合、胃食道逆流症と逆流性食道炎は区別されることがなく逆流性食道炎と表現されることが多いようです。

胃食道逆流症（≡逆流性食道炎）は、胃内の食べ物や胃酸が逆流することで、「胸焼け」「胃もたれ」などの症状を来します。

多くの場合は、食事の仕方、食事内容、食後の姿勢、服装・体型等により生じる症状で、生活習慣病の一種です。ただし、食道や胃、十二指腸に通過障害を来すような病変（がんや潰瘍など）がないか、一度胃カメラ（上部消化管内視鏡検査）検査を受けることが重要です。

胃食道逆流症（逆流性食道炎）を生じる原因

食事の仕方：早食い、お腹いっぱい食べる

食事内容：アルコール、コーヒー、チョコレート、生クリーム、あんこ、辛い食べ物
すっぱい食べ物、脂肪分の多い食べ物、柑橘類

生活習慣：喫煙、前かがみの姿勢、食後すぐに横になる、お腹を締め付けるような服装
体重増加、便秘症

胃食道逆流症（逆流性食道炎）を改善する方法

- * ゆっくりよく噛んで食べる
- * 食後3時間は横にならない
- * 食後にガムをかむ
- * 市販薬を内服する（パリエットS、タケプロンS、オメプラールS、ガスター⑩など）

忘年会、新年会でお酒を飲み、揚げ物を食べ、締めにはラーメン、ほろ酔い状態で帰宅後すぐに休んでしまえば、必ず「胸焼け」「胃もたれ」の症状がでます。くれぐれもお気を付けください。

院長 岩崎 智仁

🎄 Xmasコンサートの

お知らせ 🎄

今年も当院にて恒例のクリスマスコンサートを開催致します。

フルートとピアノの奏者の方をお招き予定です。素敵なアンサンブルの音色をお楽しみください🌟

日時：12月13日（土）

会場：熊本みなとクリニック

開場：14時半 開演：15時

寒い日が続いていますが、クリスマスコンサートでみなさんの心も体もほっこり温かくなっていただければ嬉しいです👴
予約不要、入場無料となっております。
ご来場お待ちしております。

※詳細は受付でお尋ねください

☆スタッフコラム☆

先日、Mrs.GreenAppleのライブに行ってきました。

実は7月にも横浜まで10周年の記念ライブに行きました。

なかなかチケットが当たらないなかで2回も行けることになるなんて、、私はなんて幸運なのでしょう。

横浜のライブが素晴らしすぎて現実に戻り切れずに余韻に浸っておりました。

そして先日11/8に2回目のライブへ。それはそれは期待と想像以上であり、アーティストとの近さ、生歌、会場の一体感など、素敵な時間を過ごすことができ、終わった後はしばらく放心状態でした。

一足早いクリスマスプレゼントをもらったので、また明日から頑張ろうと思いました。

推し活など無縁と思っていましたが、気持ちが若返り毎日が楽しくなりますね。

推し活お勧めです！！

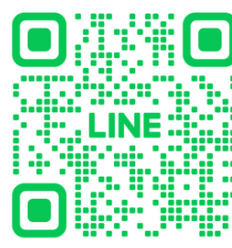
皆様も上手にストレス発散されてください。🍏🍏🍏



熊本みなとクリニック
内科・内視鏡内科

予約優先制

HP・LINE・お電話にてご予約ください



所在地：熊本市西区上代4丁目13-29

電話番号：096-288-0971