

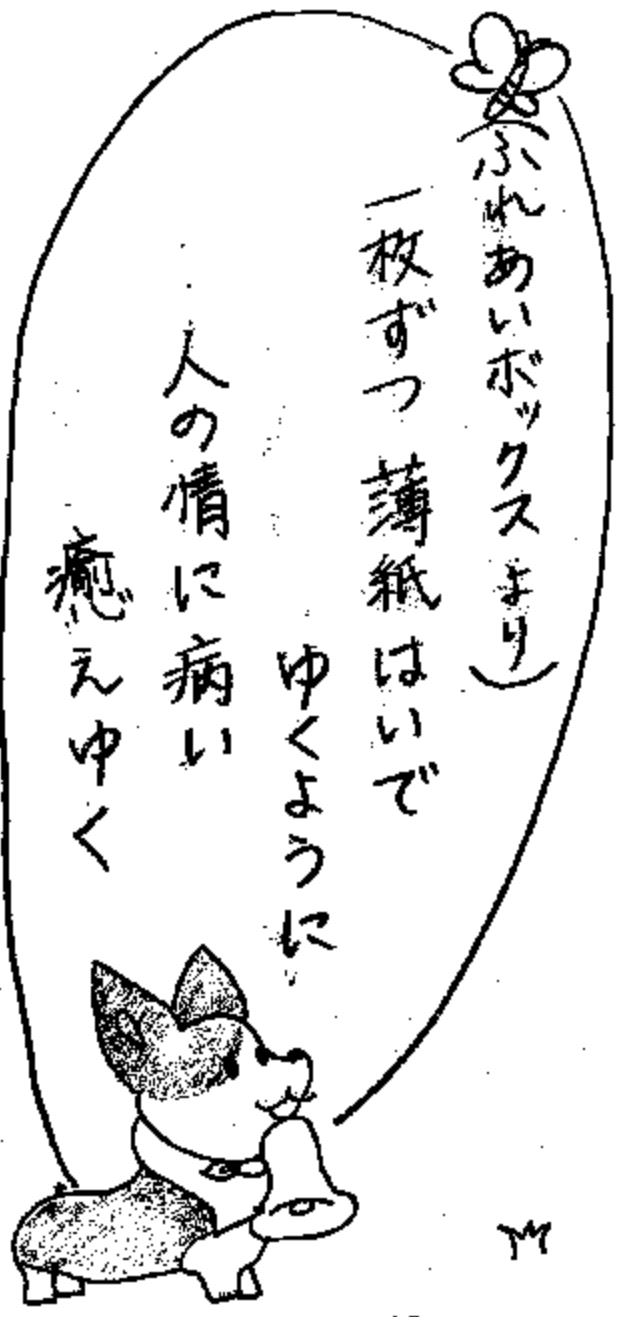
# たんぼほ

第87号 平成19年4月発行  
 兵庫県養父市堀畑82番地の28  
**森 医院**  
 TEL 079-665-0223 FAX 079-665-0635  
<http://www2.ocn.ne.jp/~moriin/>  
 e-mail mori-clinic@fureai-net.tv

日本の医療は今昏迷の時代に入った。最大の責任は国民への高負担、低福祉・低医療を基調政策とした小泉・安倍自民公明連立政権にある。75歳を超えているのに3割自己医療費負担の方がおられるのには驚いた。私が医者になったころは65歳になれば無料で誰もが平等に医療を受けることができた。医療を提供する側から見ると、ここ十数年、治療にかかるコストは明らかに高騰しているのに私たちに支払われる診療報酬は減りつつけている。そんな中、過酷な勤務状況に耐えられず自殺する若手勤務医、辞めていく中堅指導医。働く環境の中に預ける保育所もない女医さんも休職せざるを得なくなり、その結果退職に追い込まれてしまうと聞く。医師として腕を磨く機会が少なく子育ての魅力にも欠けるこの地方ではさらに勤務医の確保が難しい。辞任する勤務医が続くと留まって奮闘している医師にさらに重く負担がのしかかる。養父市医師会でもたびたび但馬の医療危機が話題に上り、患者も開業医も安心して治療に専念出来るよう病院機能保全の方策を検討してきた。1つは病院の入院機能強化と病診連携である。出来るだけ外来患者は開業医に来ていただき、必要なときはいつでも入院できるよう病院医師と連携ある。2つは開業医が休診日の救急患者は病院を受診していただく。連携がスムーズにいこう休日は勤務医に休みをとっていただき、開業医が交替で病院救急外来を担当する。貴重な医療資源をみんなで共有し、少ない医療スタッフを有効に活用して但馬の医療を守りたい。住民に良質な医療を提供する義務のある市長や行政担当部門は、医療労働者が働きやすい環境創りをしていただきたい。例えば女医や看護師が研修に励みまた安心して深夜勤務できるよう24時間保育を確保する。医療を受ける側の患者もこれに理解

いただきたい。医者の一言で傷ついたりという話は山ほど聞くが、心ない患者の言葉の暴力に耐えられず辞めていった勤務医がいることも知って欲しい。患者と医者の関係は本来対立するものではなく病気と戦うという目的で一致している筈である。喫煙・飲酒癖や糖尿病・高血圧・肥満などのメタボリック症候群が疾病を増加させ医療費を押し上げる。健康診断、住民検診を受けていない人の手遅れ癌がいまだに多い。進行癌は医療費が高額になる。癌早期発見のために便潜血検査・胸部X-Pは6~12ヶ月に1回、胃内視鏡は2年に1回必ず受けていただきたい。乳がん・子宮癌・前立腺癌は個別検査で発見できる。未だ胆管癌・膵癌の早期発見は難しいが腫瘍マーカー検査と画像診断を組合せば不可能ではない。森医院受診の際は当院独自の検診パス(癌や疾病の早期発見のための手順)を作成しますのでご相談ください。

院長



テレフォンサービス  
**8 通話料無料 0120-979-451**  
 (携帯電話からはご利用いただけません)

《4月のテーマ》

月曜日	水ぼうそう
火曜日	唾液の働きと口の病気
水曜日	メタボリックシンドローム
木曜日	陰部のイボ
金土日	ホクロとガン

《5月のテーマ》

月曜日	コンタクトレンズの注意点
火曜日	入れ歯は寝る時にどうしていますか?
水曜日	つき指
木曜日	頭を打ったとき
金土日	うつ病について

※ 祝祭日は前日のテーマが流れます  
<http://www.hbk.jp/> (過去の放送分も掲載しています。)

# <<逆流性食道炎>>

逆流性食道炎とは、食道へ胃酸や胃内容物が頻りに逆流することによって起こる食道の炎症です。食道下部にある括約筋圧の低下によって、逆流が起こるのです。食道は口から入った食べ物をぜん動運動によって、数秒程度で通過させ、胃の入り口から胃の中に送り込みます。食道自体は消化液を分泌しませんが、消化液や食物の逆流を防止する機能を備えています。またこの食道のぜん動運動が悪かったり、胃の圧が上がることによって逆流を起します。

症状...胸やけ、胸が重い、胸が熱い、心窩部痛、嚥下困難、胸に何かがつまっているような感じ、嘔心、嘔吐、げっぷ

## ★逆流を起こしやすい要因★

- ① ベルトなどで腹部を強く締めすぎると腹圧を上昇させ、胃の内容物逆流を引きやすくしてしまうので、締めすぎないように注意が必要です。
  - ② 重い物を持ったり、前かがみの姿勢を長時間はかるとも要因になります。
- <どんな人に起こりやすいのだろうか？>

脂肪の多い食事をする人

+ 肥満の人



背中が曲がっている人

+ 高齢の人

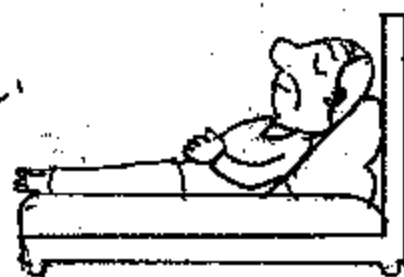


## ★予防と対策★

- ① 食事は一度に食べすぎず、ゆっくりと食べる。急いで食べると空気も一緒に飲み込んでしまい胃をふくらませ、げっぷが出やすくなってしまいます。過食によって腹圧も高めてしまいます。
- ② お酒を飲みすぎない、胃の入り口を締めつけてしまいます。
- ③ 脂肪の多い食事は控えましょう。
- ④ 食後すぐに横にならないようにしましょう。
- ⑤ 就寝時は枕やベッドを調節して上半身を高くした体位でやすみましょう。



お腹を強く締めつけない



## ★薬による治療には★

胃酸の分泌を抑制し逆流を少なくする作用と、食道下部の括約筋圧を高める作用のあるプロトンポンプ阻害剤(PPI)やH2受容体拮抗剤などの薬があります。胸やけ、胃もたれだけでなく体の調子がおかしいと思ったら早目に医師の診察を受けるようにしましょう。また薬について疑問等があれば遠慮せず医師に御相談下さい。



## ウォーキング

暖かくなり、ウォーキングを始めようという方も多いのではないのでしょうか。ウォーキングには、心肺機能の向上、足腰や骨を丈夫にしたり、ボケ防止、ストレス解消などの効果があります。また、肥満や生活習慣病の予防や改善にもなります。毎日20分以上継続して行うとより効果があります。

★ 食後1時間以上あけてからウォーキングを始める。  
(食直後は胃に負担がかかります)

★ 準備運動をしてから歩く。  
(アキレス腱を伸ばす、膝の屈伸運動等)

★ 歩く速度は、速すぎず遅すぎず。軽く汗ばむ程度、会話をしようと思えば出来る程度。

★ 脱水症状が起こらないように、きちんと水分補給する。

★ 汗をしっかりと拭き取る。

★ 安全のために、適度に人家がある道路を選ぶ。

## ウォーキングの姿勢

肘を軽く曲げ、肩に力を入れず大きく振る

目標は10~15m くらい先をみる

背筋を伸ばす

膝を伸ばしてかかとから着地する



普段より少し広めの歩幅で

つま先で蹴る

## 編集後記

風薫るさわやかな季節になりました。今回の「たんぽぽ」いかがでしたか？みなさんの御意見、御感想をお待ちしております。次回は7月発行予定です。