



院 是

すべては患者さんのために

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

小春日和

こはるびより

発行
2017年8月

第153号

家庭の医学

逆流性食道炎

逆流性食道炎ってどんな病気？

逆流性食道炎は、強い酸性の胃液や、胃で消化される途中の食物が食道に逆流して、食道が炎症を起こし、ただれてしまう病気です。

逆流性食道炎の原因

脂肪の多い食事、食べ過ぎ
脂肪の多い食事は、胃酸が増えることにより胃液の逆流を起こしやすくなります。

タンパク質の多い食事

タンパク質の多い食事は消化に時間がかかり、胃に長くとどまるため、胃液の逆流が起こりやすくなります。

加齢

年をとると、胃の働きが悪くなりまた、食道の動き、唾液

の量なども少なくなるため、逆流した胃液を胃に戻すことができなくなります。

背中が曲がった人

背中が曲がると、おなかが圧迫され、胃の中の圧力が高くなるため、胃液の逆流が起こりやすくなります。

肥満

腹圧が上がることで、逆流しやすくなるともいわれています。

他の病気に使用する薬の影響

喘息、血圧、心臓の病気などに使う薬の中には、下部食道括約筋をゆるめる作用をもつものがあります。

生活習慣の改善

逆流性食道炎の治療でまず大切なのは、食事、姿勢、服装な



ど、逆流性食道炎を起こす生活習慣を変えていくことです。

薬物療法

多くの患者さんは生活習慣の改善とあわせて薬による治療を行います。薬による治療を始めると、多くの方では、すみやかに症状はなくなりますが、ただ、症状がなくなっても、食道の炎症、びらん、潰瘍はすぐに治るわけではありませんので、しばらくは薬を飲み続ける必要があります。

手術

生活習慣の改善や薬で効果がなかった時、再発を繰り返す時には、手術を行うことがあります。

食生活を改善しましょう

胃液の逆流を起こしやすいため、物を減らす脂肪分やタンパク質の多い食事をとりすぎないようにすることが大切です。他に、胃酸を増やしたり胸やけの症状を悪くしたりすることのあるチョココレ

ト・ケーキなどの甘いもの、唐辛子・コショウなどの香辛料、みかんやレモンなどの酸味の強い果物、消化の悪い食べ物などはとる量を減らしましょう。一度に食べ過ぎないように一度にとる食事の量を減らし、腹八分目を心がけましょう。

アルコール、コーヒー、緑茶を減らしましょう

アルコールやコーヒー・緑茶などに含まれるカフェインも、胃酸の分泌を増やすので控えましょう。

肥満を解消しましょう
姿勢に注意しましょう

日中は前かがみの姿勢を避けましょう。寝る時は、少し上半身を高くして寝ると、逆流が起こりにくくなります。

食後3時間くらいは横になつたり、寝る前に食事をとることは避けましょう。

おなかを締めつけないようにしましょう
禁煙しましょう

今月の目次

1 ページ 家庭の医学

2 ページ イベントニュース

3 ページ 東北春日リハビリテーション・栄養通信

4 ページ メディカルフロントニュースから通信 外来診察担当医表

EVENT

イベントニュース

流しうどんを食えました！

7月は各ユニットにて流しうどんが実施されました。

今回も沢山の利用者様が参加してくださいました！流しうどんの台の横に利用者様が並びます。水を流し、いよいよ素麺を流すと箸やフォークを使って真剣に掴んでいました。タイミングが合わない方や、上手に掴めた方など「残念！」と笑ったり「つかめた」と喜ばれたり、最終にぎやかでした。楽しい様子に、普段は麺類が苦手な利用者様



も「食べたい」「参加してみたい」と参加され、一緒に楽しまれました。

最後の方は「お腹がいっぱい」「結構たくさん食べれた」と皆様お腹いっぱい食べられたようです。夏の恒例行事になりつつある流しうどんですが、また来年も利用者様の笑顔が見られる様、企画していきたいと思えます。

◎夏まつりのお知らせ◎

日時 9月2日(土) 15時～18時
場所 南東北春日リハビリテーション病院内

今年には施設増築工事をしているので屋内で行います。職員によるYOSAKOIやアトラクションやバザーを用意しています。屋台も出ていますので、お誘いあわせの上、皆様のご来場をお待ちしております。

お問い合わせ

南東北春日リハビリテーション病院
夏まつり実行委員会 ☎0248-6317299



南東北春日デイサービス(仮称)新築工事安全祈願祭

6月27日(火)、南東北春日デイサービス(仮称)新築工事の安全祈願祭が行われました。3階建ての建物で、南東北春日リハビリテーション病院西側に新築されます。

新築安全祈願祭には関係者、来賓者約50名が参列し、御嶽山神社宮司の菊地弘見子様が神事を執り行いました。鎌入れの儀、神酒拝載も順調に進み、事故無く安全に工事が執り行われることを皆で祈りました。南東北春日デイサービス(仮称)は、1階は通所リハビリテーション(定員40人)、2階はデ

イサービス(定員40人)、3階は訪問看護ステーション、訪問リハビリテーション、訪問介護事業所、居宅介護支援事業所などの事業所が入る予定で、1・2階のサービス開始は来年1月を予定しております。

完成予想図



「夏に多い脳梗塞」

脳卒中は冬に多いと思われがちですが、脳梗塞に限っては夏に多く発症します。

その理由として、夏場は、気づかぬうちに体内の水分が不足しがちになるため血液がドロドロになりやすくなります。また、体の熱を放出しようと血管が拡張するので、血圧が低下します。血圧が下がると、血流が遅くなり血の固まりができやすくなってしまいますので、脳梗塞になりやすいのです。

今のような時期に、めまいや吐き気、頭痛、しびれ、ふらつき、意識がないといった症状があったら、熱中症を疑う人が多いと思いますが、脳梗塞でも似た症状が起こることがあるため、判断に注意が必要です。

脳梗塞か判断する際の「FAST」という簡単なチェック方法があるので、体調不良の際は、FASTによるチェック項目をお役立て頂ければと思います。

F : Face (顔のマヒ) 歯を見せるように笑い、片方がゆがむと危険

A : Arm (腕のマヒ) 両腕を水平に上げて、片方が下がるようなら危険

S : Speech (言葉の障害) ろれつが回らない、言葉が出ないようなら危険

T : Time (発症時刻) 上の三つのうち一つでも症状があれば、発症時刻を確認して119番通報する



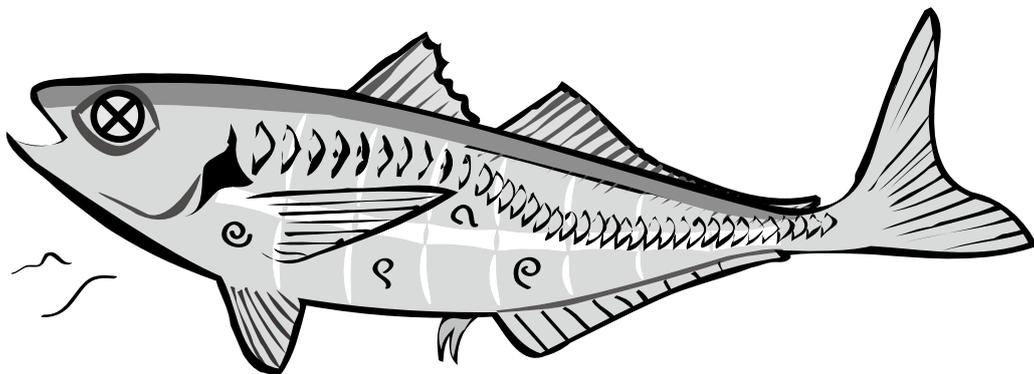
栄養通信

アニサキスに気を付けましょう

アニサキスとは寄生虫の一種で、その幼虫はサバやイカなど多くの魚介類に寄生しています。魚介類を生で食べることで生きたアニサキス幼虫が胃壁や腸壁に入り込み、激しい腹痛を伴うアニサキス症を引き起こします。

アニサキス幼虫は長さ2～3cmで糸のように細長く、多くは渦巻き状に寄生していて、目で見る事が出来ます。酢や塩漬けでも死滅しないため、魚介類を生で食べる場合は注意して取り除くようにしましょう。

また、アニサキス幼虫は60℃で1分以上加熱するか、-20℃で24時間以上の冷凍処理で死滅させる事が出来ます。家庭で予防する際は、よく加熱して食べると効果的です。

健康教室の
お知らせ

日 時 平成29年9月14日(木) 15:00～16:00

テーマ 大人の睡眠障害・睡眠時間

講 師 総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥

場 所 南東北春日リハビリテーション病院 5階会議室

健康チェックコーナーにて血圧・体脂肪率・骨密度・血管年齢の測定を無料で行います。

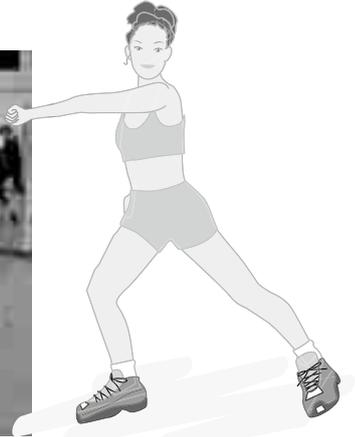


スタジオ変更しました!

7月より、スタジオのレッスンスケジュールが変更になりました。今回のスタジオは、午前中にもややきつめのエクササイズを増やしました。例えば、筋トレをメインで行う「全トレ」や「シェイプアップ」、音楽に合わせながら運動する「はじめてエアロ」など午前中に少なかったレッスンを多めに取り入れました。

今回、注目のレッスンは6月から新しくスタッフに加わった、新海倫弘先生の「ボクササイズ」です。以前から「ボクササイズ」は行っていましたが、新海先生の「ボクササイズ」はボクシングの動き以外にも空手やムエタイなどの格闘技の動きを取り入れたものになっています。また音楽の所々で決めポーズがありますので、楽しく運動することができます。

新海先生の「ボクササイズ」は毎週月曜日の19:20～、毎週火曜日の14:50～、毎週土曜日の15:00～行われております。体験や見学も随時ご予約受付中です。皆様のご参加お待ちしております。



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!!
 ☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

■外来診察担当医表

※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 <small>消化器科/循環器科/呼吸器科</small>	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳健康外来 ※	専門外来/ 脳健康外来 ※	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之 (第3土曜日は休診)
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00					小林 奈美江	
リハビリテーション科	午前8:30~12:00				小児リハビリテーション 河原田 勉(1,3週) 石井 勉(2,4,5週)		

健診 ●一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
 ●協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

初診のみネット予約を行っています 禁煙治療を行っています 皮膚科の診療を行っています

■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299	介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279	南東北春日在宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278	通所介護事業所 南東北春日リハデイ石川 TEL.0247-56-3711	メディカルフィットネスさくら TEL.0248-63-7252

所在地: 福島県須賀川市市南上町123-1 <http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社

内科・脳外科の看板を目印にしてください。

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。