



おさふねクリニック

# おさふね通信

Vol.59  
<2013年5月>

内科、リウマチ科、透析内科、糖尿病内科、腎臓内科、消化器内科

おさふねクリニック TEL.0869-26-8080  
FAX.0869-26-8081

内科・リウマチ科	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	○	○	/	○	12:30まで

休診日：日曜・祝日 ※急患は、電話でご相談ください



## Information お知らせ

### 外来休診のお知らせ

**5月18日(土)** 外来休診となります。ご了承ください。

### 腎臓病教室のご案内

腎臓病の治療と生活管理について ※詳しくは受付まで

**6月29日(土)** <時間> 14時30分~ <場所> 当院受付待合室



## Guide 受診案内

予約制  
です

当院には定期的に各科の医師が診察に来ています。受診希望の方はご相談ください。

受診科	担当医	日にち	診療時間
整形外科	難波 良文先生	5月 1日(水)	17:00~19:00
		5月15日(水)	
		5月29日(水)	
	橋詰 謙三先生	5月11日(土)	9:00~12:30
		今野 陽介先生	5月10日(金)
	5月24日(金)		
膠原病リウマチ科	守田 吉孝先生	5月 1日(水)	9:00~12:30
脳外科	南 政博先生	5月13日(月)	16:00~19:00
		5月27日(月)	
内視鏡(胃カメラ)	石山 修平先生	5月 1日(水)	10:00~12:00
		5月25日(土)	
フットケア	森田 一郎先生	5月11日(土)	14:00~16:00

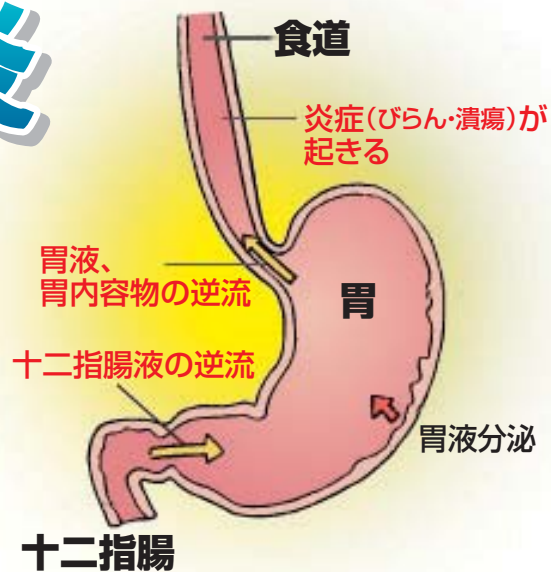
## 逆流性食道炎



### 逆流性食道炎ってどんな病気？

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、びらん(粘膜がただれること)や潰瘍(粘膜や組織の一部がなくなる)をおこす病気です。

もともと日本人には少ない病気でしたが、食生活の変化などによって、最近、増えてきています。



### 原因

#### ①脂肪・タンパク質の多い食事、食べ過ぎ

脂肪分の食べ過ぎにより、何も食べていない時に下部食道括約筋がゆるみ、胃液が食道に逆流し、胃酸を増やします。タンパク質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。

- ②加齢
- ③背中の曲がった人
- ④肥満



### 症状

- ①胸やけやゲップ
- ②胸が締め付けられるような痛み
- ③咳・喘息
- ④のどの違和感・声がれ



### 薬による治療

胃酸の分泌を抑える薬を飲みます。食道の粘膜を保護する薬や胃酸を中和する薬、胃の運動を活発にする薬と一緒に飲むこともあります。



### 食生活を改善しましょう

#### ①脂肪分やタンパク質の多い食べ物を減らしましょう

チョコレート・ケーキなど甘いもの、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、アルコール、コーヒー、緑茶

- ②腹八分目を心がけましょう
- ④肥満を解消しましょう
- ⑤前かがみの姿勢を避けましょう

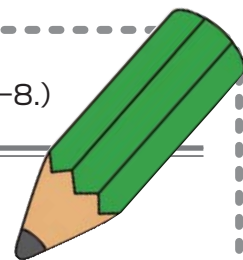
寝るときは、上半身を高くして寝る、食後すぐ横にならない

- ⑥ベルト、コルセット、ガードルなどで、おなかを締めつけないようにしましょう
- ⑦禁煙しましょう



## 【QUEST 問診表】

(出典:吉田智治ほか.日本臨床.2004;62:1455-8.)



思い当たる項目にチェック!

**Q1:胃または胸の不快感に最も近いものはどれですか?**

- 胃または胸の下あたりから首筋に向かって上がってくる灼熱感(5点)
- 吐き気または気分の悪さ(0点)
- ものを飲み込むと、胸の中央部が痛む(2点)
- そのほか(0点)

**Q2:不快感が起こる時期に最も近いものはどれですか?**

- いつも不快で、食事によって良くも悪くもならない(-2点)
- 食後2時間以内に起こることが多い(3点)
- 食事に関係なく、いつも日中または夜間の決まった時間に起こる(0点)

**Q3:次の事柄が起こった後、あなたの不快感はどうなりますか?**

**いつもより多く食べ過ぎたとき**

- 悪くなる(1点)
- 良くなる(-1点)
- 変わらない/分からない(0点)

**脂肪分の多い食事**

- 悪くなる(1点)
- 良くなる(-1点)
- 変わらない/分からない(0点)

**香辛料のきいた食事**

- 悪くなる(1点)
- 良くなる(-1点)
- 変わらない/分からない(0点)

**Q4:不快感に対して胃薬を服用したときに起こることで最も近いものはどれですか?**

- 効果なし(0点)
- 15分以内に症状がなくなる(3点)
- 15分以降に症状がなくなる(0点)
- あてはまらない(消化剤は服用していない)(0点)

**Q5:不快感は、横になったり、前かがみになるとどうなりますか?**

- 変わらない(0点)
- さらに悪くなる(1点)
- 楽になる(-1点)
- 分からない、当てはまらない(0点)

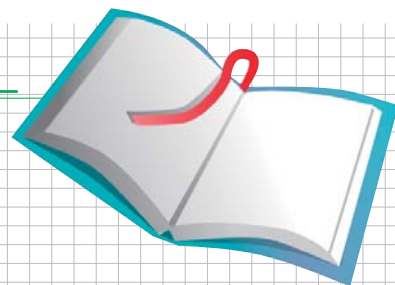
**Q6:不快感は、ものを持ち上げたり、引っ張ったり、あるいは呼吸が激しくなったときどうなりますか?**

- 変わらない(0点)
- さらに悪くなる(1点)
- 楽になる(-1点)
- 分からない、当てはまらない(0点)

**Q7:食べ物やすっぱい液体がのどや口に返ってきたとき、不快感はどうなりますか?**

- 変わらない(0点)
- さらに悪くなる(2点)
- 楽になる(0点)
- 分からない、当てはまらない(0点)

**6点以上：胃食道逆流症あり 4~5点：胃食道逆流症疑い 3点以下：胃食道逆流症なし**



## 研究業績

### ■ 第7回

OKAYAMA リウマチネットワーク研究会 (3/7 アークホテル岡山)

「リウマチネットワークづくりの問題点」

<講演>総合司会:中村 明彦



### ■ ノバルテクスファーマ社内セミナー (3/28)

「糖尿病腎症とDPP4-阻害薬」 中村 明彦



春キャベツをあっさりと!

## キャベツのツナ蒸し



エネルギー55kcal・食塩0.9g・  
カリウム191mg・リン121mg/1人前

耐熱容器にキャベツとツナを乗せ、電子レンジで2-3分加熱すると簡単に調理できます。朝にオススメの1品です。



### 材 料 (4人分)

キャベツ	200g
ツナ缶	120g
めんつゆ(3倍濃縮)	12g

### 作り方

- ① キャベツを一口大の大きさに切ります。
- ② 沸騰湯でキャベツを2-3分茹でます。
- ③ 茹でキャベツをフライパンに並べ、その上にツナを乗せ、蓋をして弱火で蒸します。
- ④ 皿に盛り、めんつゆをかけて完成です。

ツナに味があるので、めんつゆがなくても美味しくいただけます。

次回は理学療法士によるエクササイズです。