

平成吉作事情

Vol.194 平成25年9月号
〒930-0142 富山市吉作355
吉田内科クリニック
院長 吉田 雅一

遠藤よしいさん 101歳のお誕生日 おめでとうございます



胃の不調? じつは、「逆流性食道炎」かもしれません。

これらの症状にあてはまる方は逆流性食道炎の可能性もあります。

胸やけ
(胸がやけるような感じ)



苦い水が上がる
ノドの違和感



げっぷ



おなかの
張り



それは、胃酸が
逆流することで、
食道に炎症が
起こる病気です。



逆流性食道炎のしくみ▶

日常生活の注意点

日々の暮らし

普段から背筋を伸ばし
前かがみにならない。



お酒・タバコは控える。



就寝中はお腹から頭にかけて高くする。



ベルトや
下着などで
しめつけない。



重いものなどを
持ち上げない。



適度な
運動をする。

食事について



脂っぽいもの 甘いもの 刺激の強いもの



食べた後、
すぐ横にならない。

いつも
腹八分目を
心がけましょう。



早食い、食べすぎは
いけません。

お薬による治療

● 逆流性食道炎はお薬できちんと治療すれば治ります ●

胃酸が食道へ
逆流しないように
胃酸を抑える
薬などで
治療します



逆流性食道炎は、数日間お薬を飲めば、通常、ほとんどの人の自覚症状はなくなります。食道粘膜の炎症が治ったわけではありません。症状がなくなったからといって自己判断で服用を中止しないで下さい。

ことわざコーナー

かめ の こう より とし の こう
【 亀の甲より年の劫 】
年をとった人は経験が豊富だから、それだけ尊ぶべきものが多いということ。劫とは、長い時間のこと。

健康一口メモ おなかをこわしたら

梅雨から夏場にかけては、おなかをこわすことが多くなります。食中毒や夏かぜが原因となりやすく、疲れがたまったり、食事がかたより、胃腸もコンディションが狂いやすくなっています。

下痢で他に症状がなく、数時間で止まるものは、食事の注意と安静で回復します。下痢が半日以上続くときは医師の診断が必要です。とくに夏は、お年寄りや子供は脱水症状を起こしやすく、病状を悪くしますので、早めの対応が必要です。下痢とともに嘔吐、発熱、腹痛など他の症状を伴うときは、診察を受けてください。食中毒では早くから急速に重症になることがあります。便に血が混じるときは必ず診察を受ける必要があります。

おなかをこわしたときの食事は、消化のよい、刺激の少ない、味が薄めで、水分の多い食べ物が適しています。飲み物も、体温に近い番茶あたりがよく、牛乳や清涼飲料は避けてください。そして、無理をしないでゆっくりと休養することが大切です。

吉田内科クリニック あゆみ会 紅葉狩り・秋の日帰り温泉旅行

立山山麓が一望できる贅沢な
ロケーションでゆったりとくつろぎませんか?

☆日 時：9月29日(日) 9:00出発
16:00頃到着予定

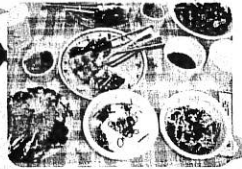
☆場 所：立山国際ホテル
☎(076)481-1111

☆参加費：6,300円

◎お友達も誘って参加して下さい。
☆ご希望の方は、参加費を添えて受付まで申し込み願います。

デイサービスあゆみ・梨の花だより

7月10日(水)
夏祭り



7月10日(水)
あじさい祭り



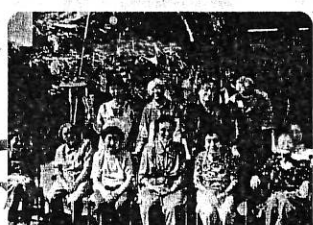
7月24日(水)
7月の誕生会



7月31日(水)
夏の運動会



8月7日(水)
七夕祭り



おたっしやけ 青魚には栄養がいっぱい!

◆ 今が旬のサンマなど青魚には、健康の源がいっぱい含まれています ◆

管理栄養士 大畑 洋子

<栄養成分>

● 魚の脂肪(不飽和脂肪酸)

青魚に含まれる脂肪は不飽和脂肪酸といって、コレステロールを減少させるはたらきがあります。逆に肉の脂肪は中性脂肪が多く、コレステロールが増加します。つまり、青魚を食べるとサラサラの血液ですが、肉ばかり食べているとドロドロの血液になるのです。

● DHA(不飽和脂肪酸の1種)

DHAは、ドコサヘキサエン酸という不飽和脂肪酸の1種で、「記憶力がよくなる」「頭がよくなる」「痴呆症にならない」などといわれています。そのほかにも「高血圧の予防」「コレステロールの減少」「中性脂肪の減少」などさまざまな効果があります。このDHAは、肉やその他の食べ物にはほとんど含まれていないので、「魚の脂肪だけに含まれている」といっても過言ではありません。

DHAを多く含む青魚	
本マグロ(トロ)	2.9g
ブリ	1.8g
サバ	1.8g
サンマ	1.4g

(可食部100gあたりのDHA量)

● 鉄分

青魚特有の「血合い」には、たっぷりの鉄分が含まれています。青魚を食べれば、鉄分とたんぱく質を同時に摂取できるので、貧血予防に効果的です。

レシピ

☆サンマの山椒煮☆

材料 <2人分>

サンマ 2尾
煮汁

〔だし昆布、粒山椒、
生姜、水、酢、
酒、みりん、醤油〕

作り方

- ①サンマは頭とはらわたを抜き、4つの筒切りにする。
- ②鍋に煮汁を入れ、サンマを並べて火にかける。
落し蓋をして15~20分煮る。