



# 健康テラス



## 逆流性食道炎



原田外科・胃腸科クリニック  
原田 大先生

逆流性食道炎とはその名の通り胃液が食道に逆流して食道を傷つけ、炎症を起こしてひどい時には赤くただれてくる状態のことを言います。

胃液には食物を消化する胃酸が含まれていますが、胃は粘液で覆われているので炎症は生じませんが、食道には粘液が少なく、胃液が長時間触れていると胃酸が食道の壁を傷害して炎症を起こさせます。その結果ゲップや胸やけ、すっぱいものが上がってくる呑酸（どんさん）、胃や胸の痛み、のどの違和感などが生じることがあります。

逆流が起こる理由は胃の入り口部分を閉めておく括約筋が弱くなり、容易に開いてしまうためですが、その原因としては加齢によるもの、肥満や過

食によるもの、腹圧がかかる場合などがあります。したがってなるべく逆流を起こさせないためには、食べ過ぎ飲み過ぎをせずゆっくりよく噛んで食べること、食後にしゃがんだり前屈みになるような腹圧をかける動作をしないこと、食事をした後にすぐ横になることも避けること、ベルト等でお腹を締めすぎないようにすることなどを注意しておいた方がいいでしょう。

症状が強い場合は胃酸を抑えるお薬を服用することもあります。食道炎の程度を把握するために胃の内視鏡検査（胃カメラ）をすることもあります。かかりつけの先生にご相談ください。

## ふくし通信

# 長与町高齢者等買い物支援サービス カタログを作成しました！

問 福祉課 高齢者福祉係 ☎801-5826

日ごろ、買い物に不便を感じておられる高齢者の方へ、地域密着の取組みを行う店舗・事業所を紹介するために作成しました。

カタログを作成するにあたり、掲載店舗・事業所のご協力をいただいております。ぜひ、ご活用ください。

所 下記の施設にて配布しています。また、町ホームページでも公開しております。

- ・長与町役場・長与町図書館・長与町公民館・上長与公民館・丸田荘・働く婦人の家
- ・長与北部多目的研修集会施設・長与町ふれあいセンター・長与南交流センター

- 他
- ・情報は令和4年12月1日現在です。
  - ・各サービスの内容については変更される場合がありますので、直接店舗へお問い合わせのうえご利用ください。
  - ・長与町高齢者等買い物支援サービスカタログの利用により生じたトラブル等に関しまして、町は責任を負いかねます。ご了承ください。
  - ・十分な調査を行い作成しておりますが、掲載している店舗・事業所以外で買い物支援の取組みを町内で行っており、その取組みの掲載を希望する事業者の方は、福祉課高齢者福祉係までご連絡ください。

長与町高齢者等  
買い物支援サービス  
カタログ2022