



【胸焼け解消するには】

ついつい食べ過ぎたり、飲みすぎてしまうと胸のあたりに起こる「焼けるような感じ」や「チリチリした感じ」といった不快感を「胸やけ」といいます。胸焼けはなぜ起きるか知っていますか？

食道と胃の境目には、胃の内容物や胃酸の逆流を防ぐ「下部食道括約筋」があります。これにゆるみが生じ、胃酸が食道側に上がりやすい、またはその酸が胃に戻りにくいと、逆流性食道炎を生じ、胸やけになります。十分消化しないうちに寝てしまうこと、肥満により胃が圧迫されることなども関係するとされています。また、刺激物(香辛料など)、酸味が強い物(酢、かんきつ類など)、アルコール▽脂肪分が多い食品(肉類)などをとりすぎることで、胃酸が強くなり、逆流したときに食道粘膜を傷つけやすくなります。ストレスなどによっても、結果的に胃酸が分泌され、その逆流によって胸やけが起こります。高齢者には、下部食道括約筋がゆるんだ、「食道裂孔ヘルニア」という状態が起こりやすく、これによる逆流性食道炎がみられる場合もあります。また、骨粗しょう症の影響で、背中を丸める姿勢から、逆流しやすい場合もあります。



胸やけが出たときの対処法は、牛乳や水などの飲み物を飲むことで食道に付着した胃酸を洗い流されるため症状は和らぎます。特に、ベルトや下着など、下腹部や胃を絞めつけるものを着用していると、胃酸が上がりやすくなることから、食後はベルトを緩めたり、きつい下着を着用しないように注意しましょう。食後にガムを噛んで唾液の分泌を増やすと胸焼けが起こりにくいとされています。体を横にした状態や頭部を低くすると胃と食道が水平となり、胃の内容物が逆流しやすくなるため、上半身を高くして寝ることで胃酸の逆流を防ぐことができます。枕や布団を上手く利用して上半身を高くする工夫をしましょう。また、前屈みの姿勢は胃酸が上がりやすくなることから、背筋を伸ばして胃の位置を下げるのが大切です。

【12月の外来のご案内】

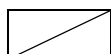
- ・ 形成外科外来 12/9(土)、16(土)

12月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

1月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



午後休診日



休診日

TEL: 0284-71-0181

<http://www.anz.or.jp/>



【発行：医療法人杏林会 今井病院 広報委員会】