

Public relations magazine SAISEI Oh! MIYA

わたしたち常陸大宮済生会病院と
皆ざんを結ぶ広報誌

さいせい
済生

お！おみや



特集 胃食道逆流症とは？

- 筋トレすると風邪をひく？
- 新任ドクター紹介
- 栄養科通信「秋のレシピ」
- Oh!miya topics ほか

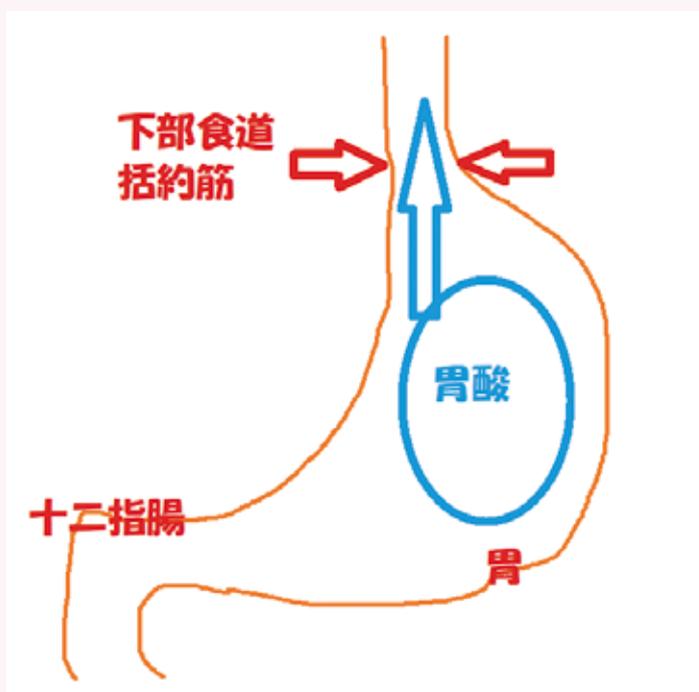
2023
第32号
秋号

社会福祉法人 済生会支部 茨城県済生会
常陸大宮済生会病院

胃食道逆流症とは？

胃食道逆流症（GERD）は、主に酸性の胃内容物が食道や口腔内に逆流することで胸やけや呑酸（どんさん）などの症状を呈する病態です。近年増加傾向で有病率は10-15%とされています。

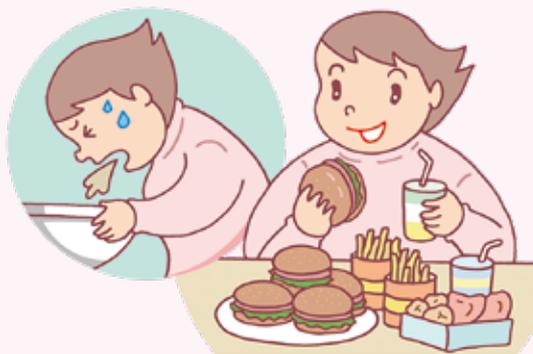
胃食道逆流症の原因



胃食道逆流症は、「下部食道括約筋のゆるみ」「胃酸過多」「食道の知覚過敏」のいずれかがあると起こりやすいとされています。下部食道括約筋は、食道と胃の境目にある筋肉で、その筋肉があるおかげで食べ物や酸が逆流しないようになっています。つまり、下部食道括約筋がゆるむと逆流しやすくなります。

ゆるむ原因は、食べ過ぎや脂肪のとり過ぎです。ゲップ

が出やすくなり、胃酸が上がりやすくなるためです。また肥満などで腹圧が上がると胃を圧迫するため、下部食道括約筋が押し広げられることで、より逆流しやすくなります。そして胃酸が増えると、下部食道括約筋がゆるんだときに上がってくる胃酸の量も多くなります。



胃食道逆流症2つのタイプ

胃食道逆流症には2つのタイプがあります。ひとつは内視鏡検査にてびらんや潰瘍などの粘膜障害を認めるびらん性GERD（逆流性食道炎）、もうひとつはそれらを認めない「非びらん性GERD（NERD）」です。

逆流性食道炎は、暴飲暴食などの食生活が関係していて、肥満の人に多く見られます。

一方、NERDは、ストレスを感じやすいタイプの人に多く、やせ型の若い女性に多く見られます。どちらのタイプも症状は非常につらく、食べたいものが食べられない、仕事や勉強に集中できない、運転ができないなど、生活の質を著しく低下させます。



治療について

胃食道逆流症の治療は、胃酸を弱くすることが一番重要なので、胃酸分泌抑制薬を使います。従来はPPI（プロトンポンプ阻害薬）が第一選択薬として使われていましたが、その後、強力な胃酸分泌抑制薬P-CAB（カリウムイオン競合型アシッドブロッカー）が登場し、選択できるようになりました。どちらの薬を使用するかは、症状の強さなどを考慮し、相談しながら決めていきます。



胃酸の逆流を防ぐ食生活・日常生活について

胃酸の逆流を防ぐためには食生活の改善が欠かせません。まず大食いはよくありません。大食いは胃を膨らませるので、胃の入り口が引っ張られて開きやすくなり、胃酸の逆流の原因となります。また、アルコールや炭酸飲料、カフェインを含むコーヒーなども胃の入り口を緩める作用があるので、とりすぎはやめましょう。

また、睡眠時に逆流を起こす人は、寝るときに左を下にして横を向いて寝てください。胃の入り口が上を向き、逆流防止になります。



当院でも平日午前中に上部消化管内視鏡検査（胃カメラ検査）を施行しております。上記のような症状に該当すると思われる方はお気軽に担当医にお申し付けください。



筋トレすると風邪をひく?

インフルエンザ流行の季節が近づいてきました

感染を少しでも予防するためには免疫力の強化が重要ですが、今回は筋力トレーニングのやり方によっては免疫力が低下してしまうかもしれない、ということについてお話しします。

高強度のトレーニングにより粘膜免疫が低下する

これには2つの理由があります。一つ目は、およそ1時間を超える持久性運動や、心拍数150を超えるような高強度のトレーニングを行うと、体内でコルチゾールというホルモンが分泌されます。これは運動ストレスに対する身体の反応なのですが、コルチゾールには免疫機能を抑制してしまう働きがあるため、病原菌に対する防御機能が低下してしまうのです。

もう一つは運動に伴う血流の変化です。高負荷の筋力トレーニングをすることで骨格筋への血流量は増えますが、一方で皮膚、粘膜、内臓への血流は抑制されます。そして血液中には免疫の主役である白血球が多く存在しています。特に粘膜において、白血球は病原菌の体内への侵入を防ぐ重要な役目があり、粘膜の血流が減るとということは病原菌の体内への侵入を簡単に許してしまうことになります。

このような運動による免疫機能の低下は、運動から数時間～1日程度続くとされています。そのため高強度のトレーニングをした直後は、いつもにも増して感染予防を徹底する必要があります。



継続的な運動で免疫力を向上させよう

ではトレーニングは感染予防に関してデメリットしかないのかというと、そうではありません。適度な運動を行えば免疫機能を向上させることもできます。では、適度な運動とはどのように行えばいいのか？運動強度の指標の一つにカルボーネン法というものがあります。これは、安静時心拍数と年齢から適正心拍数を算出する方法で、以下の公式に自分のデータを当てはめて計算します。

$$((220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}) \times \text{運動強度} + \text{安静時心拍数}$$

例えば、40歳で安静時心拍数が70の人の適正心拍数を求めてみましょう。運動強度は、最大努力の60%くらいが適度されていますので、0.6を代入します。

$$((220 - 40) - 70) \times 0.6 + 70 = 134$$

この134という心拍数がその人にとっての目安となりますので、運動中にこの心拍数を保つように運動量を調節することで、適度な強度で運動することができます。

適度な運動を継続的に行うことで、免疫力を向上させ感染症に強い身体を作りましょう。また、手洗い・うがいなどの感染対策も一緒に行うことにより、さらに感染予防に努めましょう。

リハビリテーション科長 菊池 貴明

新任ドクター紹介

先日赴任しました「新任ドクター」及び、同じく入職しました「新入職員」を紹介します。



内科 医員
やまだ ひろのり
山田 紘理

- (1) 野球、スキー
- (2) 生姜焼き、カワ、カレー
- (3) 皆さんの暮らしに寄り添った診療を心掛けてまいります。6か月と短い期間ではありますが、どうぞよろしくお願いいたします。



内科 医員
もりまつ さとる
森松 仁毅

- (1) 旅行、地図を眺める
- (2) ピザ
- (3) 10月から1年間内科の常勤としてお世話になります。地域の皆様のお力になれるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

8月



事務部 企画課
なかやま まい
中山 真維

- (1) ショッピング
- (2) パスタ
- (3) 一日でも早く仕事が覚えられるように頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

これからよろしく
お願いします。

Check!



- (1) 趣味・特技
- (2) 好きな食べ物
- (3) ひとことコメント

出前健康講座

依頼募集中

地域の皆さまの健康づくりを推進するため、常陸大宮済生会病院の職員が皆さまのところへお伺いし、健康に関する講話や健康相談を行います。

- 日時：応相談
- 会場：常陸大宮市内（ご用意いただいた会場へお伺いします）
- 費用：無 料
- 開催希望の1ヶ月前までにお申し込み下さい

お問い合わせ 0295-52-5151 総務課までお気軽にお問い合わせください。



ご相談ください

無料低額診療事業

常陸大宮済生会病院では医療費にお困りの方に対し、【自己負担額の減額・免除】を行っています。世帯の収入額や家庭状況等を考慮し、ご相談のうえ決定します。医療連携・相談室へお問い合わせください。

医療福祉相談室 医療ソーシャルワーカー ■ TEL: (0295) 52-5151

■ 受付時間：【平日】8時30分から17時まで





栄養科通信



秋のレシピ

秋の温野菜サラダ



【材料】 1人分

さつまいも	70g
キャベツ	80g
きゅうり	40g
にんじん	40g
ブロッコリー	30g
トマト	40g
コーン	10g
鶏むね肉	80g
しめじ	30g
エリンギ	30g
酒・塩・砂糖	適量
塩・コショウ	適量
オリーブ油	適量
粗挽きコショウ	お好みで
(ドレッシング)	
マヨネーズ	大さじ 1
ケチャップ	大さじ 1/2
牛乳	大さじ 1/2
にんにくすりおろし	適量
塩	ひとつまみ
コショウ	少々
チリパウダー	適量

【作り方】

- ①きゅうり、トマトはサイコロ状に切る。
- ②さつまいも、キャベツ、にんじん、ブロッコリーはそれぞれ茹でて食べやすい大きさに切る。
- ③鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒・塩・砂糖少々で揉み込んでおく。適量のオリーブ油でこんがり色がつくまで焼き、軽く塩コショウをふる。
- ④エリンギは薄切り、しめじはほぐして適量のオリーブ油で焼き、軽く塩コショウをふる。
- ⑤ドレッシング a の分量を混ぜる。
- ⑥全ての野菜と鶏肉ときこのを器に盛り、コーンを散らしお好みで粗挽きコショウをふる。ドレッシングをかけて完成。

野菜はビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。きのこは野菜と同じくらいミネラルや食物繊維が豊富な食材の1つです。今回のレシピでは1/2日分以上の野菜を使用した野菜たっぷり食べ応え満足なサラダです。

1日に必要な野菜量 350g の野菜を料理すると、小鉢程度の副菜で大体5皿くらいになります(1食に1~2皿くらいです)。緑黄色野菜、淡色野菜のどちらかに偏ることなく、いろいろな野菜を食べて健康を維持しましょう。

たくさん食べるコツは、茹でる、炒める、煮るといった加熱調理をして食べることです。食物繊維の豊富なきのこ類や海藻類も取り入れ、野菜をしっかり摂取しましょう!

1日に必要な野菜は
こんなにたくさん!



監修 栄養科 管理栄養士 富山 理紗子

Oh!miya topics

とびっくす

当院の様々な出来事をお届けします



救急医療に貢献



救急医療において医療の提供に献身的に尽力されたとして、長山看護師に大井川知事から表彰状が送られました。また、住谷看護師には救急業務に際し人命の救護に尽くされた功績が認められ、水戸消防長より感謝状が贈呈されました。

市民健康講座



市民健康講座をごぜんやま温泉保養センター四季彩館において開催いたしました。



認知症予防を目的として、認知課題と運動を組み合わせたコグニサイズや超音波装置を持ち込み、総頸動脈のプラークの計測を行いました。

実習生受け入れ

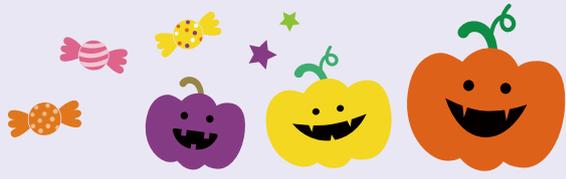


今年も各部署において多くの実習生を受け入れており、職員の指導の下、熱心に取り組んでいました。この実習で学んだことを今後役に立ててほしいと思います。

西口ゲート更新



西口ゲート（市営桜の丘住宅側）は落雷により故障しておりましたが、管制機器更新工事により西口ゲートからの進入が可能となりました。なお、西口ゲートからの退出は引き続き閉鎖となりますのでご注意ください。



友だち募集中

LINEの友だち追加からID「@091ozcbw」を検索するかQRコードをスキャンしてください。

INFORMATION

わたしたち常陸大宮済生会病院は **共に働く仲間を募集**しています

看護師 **看護助手** **医療技術職** **事務職**

詳しくはホームページにて

来院の皆さまへ

院内は必ずマスク着用をお願いします。

厚生労働省より令和5年3月13日より「マスクの着用は個人の判断が基本」となりますが、当院におきましてはマスク着用をお願いいたします。



令和5年10月

外来診療予定表

《受付時間》 8:30～11:00

[予約変更受付時間] 月曜日～金曜日(祝日を除く) 13:00～17:00 お電話にて受け付けております。

		月	火	水	木	金	
内科	内科1	午前 新患	担当医	担当医	担当医	担当医	
	内科2	午前	篠原(孝)(10:30～)	大内(10:30～)	高石(10:30～)		
	内科3	午前	永田	村松	秋山	高石(9:00～)	
		午後				高石(禁煙外来) 予約制 (13:30～14:30)	
	内科4	午前	鈴木[新患]	仲田	星(智)	中山(美)(10:00～) 2.3週除く	村越(10:00～)
	内科5	午前	仲野(10:00～)	中山(雅)(9:30～)		篠原(孝)(10:30～)	
	内科7	午前	担当医[新患]	担当医[新患]	担当医[新患]	担当医[新患]	担当医[新患]
	整形診察室	午前	加藤			安達	仲田
外科	外科1	午前	小島	横山(第3週除く)	担当医	小島	菱川
	外科2		松浦	篠原		菱川	草間
	外科3			鈴木		篠原	
						松浦(2.4週)	
脳神経外科	午前	楠	楠	楠(もの忘れ外来) 予約制		楠	
	午後		岡崎(匡)(2.4週のみ)				
泌尿器科	午後		担当医(2.4週)			担当医	
整形外科	午後	鈴木(真)[予約のみ]	安達	星(徹)	相場	細野	
形成外科	午前	松本	松本		担当医	松本	
皮膚科	午前			倉持			
	午後			倉持			
小児科	小児科1	午前	中務	中務	中務	中務	立川
	小児科2		担当医(10:30～)	立川	立川	立川(第3週除く)	担当医(10:30～)
		午後	予防接種	予約	予約	予約	予防接種乳健(月2回)

【小児科】 予防接種と乳児健診は完全予約制です。

【整形外科】 受付時間 13:00～15:30 ※月曜日は予約の方と紹介状をお持ちの方のみとなります。

【皮膚科】【泌尿器科】 受付時間 13:00～15:30

本号の 表紙

こんにちは瓢箪倶楽部です。一階フロアに部員の作品が置いてありますので、ぜひご覧ください。
興味のある方は、気軽にお声をかけて下さい。



社会福祉法人 済生会支部 茨城県済生会



常陸大宮済生会病院

〒319-2256 茨城県 常陸大宮市 田子内町3033番3

☎ 0295-52-5151 FAX 0295-52-5725

診療科目

内科 / 循環器内科 / 呼吸器内科 / 消化器内科
内分泌・代謝内科(糖尿病・脂質異常症) / 小児科 / 外科
消化器外科 / 整形外科 / 脳神経外科 / 泌尿器科 / 肛門外科
形成外科 / 皮膚科 / 放射線科 / リハビリテーション科 / 救急科

外来受付時間

午前 **8:30～11:00** 月～金 (祝日を除く)

※ 診療科により受付時間・曜日が異なる場合がありますのでお問い合わせください。

休診日

土曜日、日曜日、祝日、年末年始

予約の変更は

午後 **1:00～5:00** 月～金

☎ 0295-52-5151 予約担当



<https://ho-saisei.jp>

お知らせ・休診情報
最新情報はこちらで

