

発行：余市協会病院
発行日：平成 27 年 11 月 1 日
発行人：吉田 秀明
編集人：広報委員会
お問い合わせ：0135-23-3126

はつづ



Vol.137 11月号

インフルエンザの季節となりました ワクチンを受けましょう

料金は1回 3,400円です

…今年は、ワクチン製造株が3種から4種へ変更され
ワクチンの価格が上がっています

***近隣5カ町村は、助成制度があります。
各町村対応が違いますのでご確認下さい***





秋の マラソン 大会

9月27日(日)余市味覚マラソン、10月12日(月)古平ロードレースに参加しました。9月の余市は、病院職員が医療ボランティア含め35名、10月の古平が職員家族含め15名で楽しむことができました。両レースとも雨にあたりましたが、余市では、みんな好タイムで走ることができました(ある Dr は、ダイエットの成果を遺憾なく発揮)。一方、古平は、ゴール後に会場でビールや豚汁などが提供され、ほのぼのとした大会を楽しむことができました。これらのマラソン大会は、地元や隣町の開催となりますので、参加しやすく、走っている時は苦しいですが、ゴール後、職場の仲間や家族とのふれあいは、とても有意義で、素晴らしいコミュニケーションツールとなっています。



エレンおばさんの「妄想・ひまわりロード」4



寒い日が続き、間もなく病院前の芝生も一面の銀世界を迎える。もしかするとこの刊行誌が上がるころには、雪景色かもしれない。月日の経つのは早いもので、半年、いや一年はあっという間である。数年であっても、あっという間である……つまりは十数年単位でも、あっという間なのかもしれない。

何時だったか、尊敬する医師が「20歳を基準にして、それ以降の月日は加速する。加速した時間の中で、ほとんどの人は、短くなって行く人生であることに気付かずに、いつまでも同じタイムテーブルで生きるのかの如くに生き、『道半ば感』で死んでゆくのだ」と言った事があった。経験のない事柄が減ってくれば、新鮮味・驚き・迷い……それらがだんだん消えて来て、何事も同じ繰り返しになって行く。昨日と今日の確実な違いが無くなってくれば、その2日間は、1日になってしまうのだと。

当時は、若かったので「(先生のように)ご高齢になると感じる事なんですか？」と冗談半分に聞いていたが、ここ最近では、周りを見渡しても、なるほどと思うこと然りである。

新しい出来事や、心を揺さぶる出来事がなければ、他人に話すこともしないし自分に問いかけることもない。人間は、経験のないことに出会った時の「惑いや不安」、自分も含め思いがけない行動に出くわした時の「驚きと振り返り」、胸が張り裂けるような悲しみの中でも、自分を前に進めようとする「人としての気高さ」、收拾のつかない絶望的な状況でも「自分で選択する覚悟」……それらを、日常の中で常に経験し、心深くに感じ、想いを話したり傾聴しながら、自我の変容を図って行くものである。かの人は、私の返答の後にゆっくりとこう付け加えた。「老化とは、怒りの感情やら驚きの感情が無くなって行く事なのだよ。せめて日常の小さき事にセンシティブであれ。それが心が老いないということだよ。」私はしばらく、彼を見つめていた。正直、胸が高鳴るような心持だったかもしれない。思った以上に、素敵な人間に見えたのである。そういった事で、来年もひまわりの種に一喜一憂する心でありたいと思う……でもすべての出来事を、動じずに「静観する瞬間」も捨てがたいので、時々では、鈍感さいっぱいふりをして「今日の定食、食べたっけ？」と周りを惑わせる？事も忘れずにいようと思う……(笑)

研修医リーコラム77 「逆流性食道炎」

こんにちは、斗南病院研修医 2 年目川口智之と申します。余市協会病院では斗南病院では経験できないようなことたくさん勉強させて頂き、充実した研修生活を送らせて頂いています。私は消化器内科志望ですので、よくテレビなどでも取り上げられている「逆流性食道炎」について書かせて頂きたいと思います。

1. どうして逆流性食道炎になるのか？

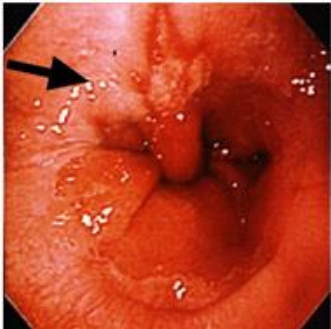
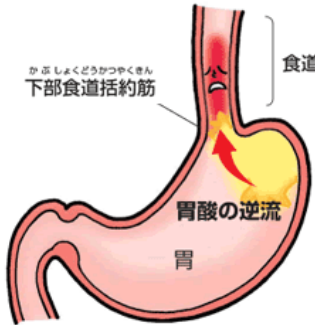
本来食道と胃のつなぎ目の部分は括約筋と呼ばれる筋肉などで胃の中のものが逆流しないように弁の働きを持っていますが、加齢とともにこの働きが弱くなったり、食道裂孔ヘルニア(つなぎ目の部分の固定が弱くなり、本来おなかの中にあるものが胸のほうへとびだしてしまう)や胃の手術などで形態が変わったりして起こります。また、食べ過ぎや脂肪の多い食事をとると胃の働きが悪くなったり、肥満などによって腹圧が上昇したり、胃液の分泌増加などによっても逆流性食道炎が起こります。
2. どのような症状があるのか？

一番多い症状は“胸やけ”です。前胸部灼熱感という“胸がチリチリ焼けるような”症状が多いといわれています。この他には“胃液や胃内容物が食道やのどあるいは口の中へ逆流する感じ(吐出)”や“口がすっぱくなる感じ(呑酸感)”，また頻度としては少ないですが、のどの痛みやつつかえる感じ、嗝声(しわがれ声)、胸痛、頑固な咳などの症状などがでる場合もあります。
3. 検査方法は？

一般的には内視鏡検査を行います。これにより逆流に伴う食道の発赤やびらん(ただれ)が認められれば診断できます。ただし症状はまさしく合致するものの、この食道の変化がごくわずか認められない場合には内服治療を行って症状が改善するかどうかで判断します。
4. 治療方法は？

治療薬としては、「胃酸分泌抑制剤」、「消化管運動機能改善剤」、「制酸剤」、「粘膜保護剤」などが使われますが、下に挙げる生活習慣の改善が何よりも重要です。
5. 日常生活で気を付けることは？

逆流性食道炎の症状は、日常生活の改善だけでも緩和されることがあります。食事では脂肪の多い食物、チョコレートなどの甘いもの、柑橘類、コーヒー・紅茶、香辛料、アルコール類、タバコなどは胃酸の分泌を高めたり、胃内での食物の停滞時間を長くしたりなどで逆流を起こしやすくします。そしてなによりは食べ過ぎない、食後すぐ横にならないことが大切です。過食は、胃酸の分泌や胃内の圧を上げますので、特に夕食は“あっさりとしたものをほどほどに”していただき、食後すぐ横になると胃酸が逆流しやすいので、食後1～2時間は横にならないように心がけて下さい。寝るときに胸やけが強い場合は寝る前の食事は避け、夕食の量は少な目にして、上体を少し高くして寝ると効果的です。 [斗南病院研修医 2 年目川口智之](#)



正常

逆流性食道炎



救急件数

(10月) 外来受診244件 うち入院47件 救急車来院85件 うち入院38件