

健康コラム

逆流性食道炎

逆流性食道炎の代表的な自覚症状は「胸やけ」と呼ばれ、前胸部から上腹部にかけての灼熱感を伴った不快感ですが、典型的でない場合には慢性的な咳や声がかれとか狭心症を疑わせるような胸痛の場合もあります。

主な原因は胃酸が食道に逆流することです。胃の中には胃酸である胃液が存在していますが、胃の粘膜はその強酸に耐えられるような構造になっています。しかし食道の粘膜は胃酸が来る事を想定していませんので、胃酸の逆流があった場合にはそこに炎症を起こしてしまいます。

食道と胃は横隔膜で分けられて、その横隔膜の一部に穴が開いて食道のパイプが通っています。この穴は食道裂孔と呼ばれていますが、この穴が大きくなると胃の一部が上に持ち上がるようになってしまいその状態

態を食道裂孔ヘルニアと呼びます。この食道裂孔ヘルニアがあると簡単に胃酸が食道に逆流しやすくなってしまうのですが、これは逆流性食道炎の患者さんの半数に認められます。

この疾患は元々欧米に多くの患者さんがいましたが、わが国でも食生活の変化や高齢化などの原因によって最近この疾患はかなり増えていきます。胃潰瘍、慢性胃炎の大きな原因としてピロリ菌の存在が最近話題になっていますが、ピロリ菌は慢性萎縮性胃炎を起こして胃酸の分泌を低下させます。日本人はこのピロリ菌の保有率が高かったのですが、最近はその低下してきた為に逆流性食道炎の患者さんが増加しているとも言われています。

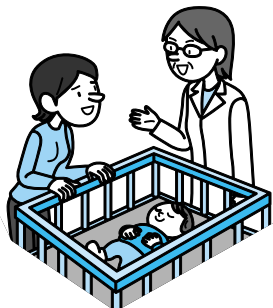
診断はバリウムや内視鏡検査で行います。内視鏡では食道の炎症の

グレード分類が可能です。治療ではまず日常生活の注意が大切です。食生活で食べ過ぎや脂肪の過剰摂取が問題で、特に食べ過ぎると胃酸が多く分泌をされるだけでなく、胃の過伸展によって神経刺激が起きて一時的に食道の筋肉が緩みこれが更に胃酸の逆流を起こしやすくなります。アルコールやタバコも悪化する要因に挙げられています。また肥満、便秘、強度の猫背などやコルセットやガードルによる締め付けも注意が必要です。

薬としては強く胃酸を抑える薬が開発されてきてかなりの効果が期待できますが、必ず医師の管理下で服用する必要がありますので、内科医またはかかり付けの医師に相談してください。

↓三鷹市医師会☎47-21155

産後早期のお母さん 心の健康を支援



赤ちゃんを出産した後は、身体的にも精神的にも不安定で、育児に不安を感じたり、気持ちがブルーになりやすい時期ですが、産後の心の健康は、お母さんだけでなく赤ちゃんの発育や発達にとっても大切です。

市では産後早期のお母さんの心の健康を支援するため、郵送による相談事業を始めます。支援が必要な方には、保健師・助産師・心理職による電話相談や訪問などを実施します。

平成16年11月以降に出産し、産後1カ月目になるお母さんを対象に「お母さんの心の健康のための質問票」を郵送します。

ツベルクリン反応検査日程

月日	会場・受付時間	持ち物
11月24日(水)	総合保健センター (新川6-35-28) 午後1時～2時	母子健康手帳
12月8日(水)、22日(水)		
1月12日(水)、26日(水)		
2月16日(水)、23日(水)		
3月9日(水)、23日(水)		

6月の結核予防法の改正により、現在4歳未満に行っているツベルクリン反応検査およびBCG予防接種は、平成17年4月1日から、ツベルクリン反応検査が廃止され、生後6カ月未満を対象としたBCGワクチンの直接接種となります。

現行の接種対象年齢(4歳未満)でBCG予防接種を接種していない方は、平成17年3月末

BCG予防接種が変わります

↓総合保健センター☎46-3254

までに接種を受けなければ、公的接種の機会を失います。

接種をご希望の方は、別表の日程で行うツベルクリン反応検査およびBCG予防接種をおすすめします。

BCG予防接種はツベルクリン反応検査日の2日後に行います。検査の判定結果が陰性の方が対象です。

くわしくは、総合保健センター予防接種担当☎46-3254へ。

市民健康講座

「骨粗しょう症に負けない」骨粗しょう症の進行を防ぐ食生活や日常生活のポイントについてお話しします。簡単な体操をしますので、動きやすい服装でお越しください。

12月13日(月)午後1時30分～3時
総合保健センターで、講師は管理栄養士の高田順子さんと市保健師

11月22日(月)から同センター☎46-3254へ申し込む(窓口可)。先着30人。

エイズ街頭キャンペーンとエイズ抗体検査

北多摩南部保健医療圏エイズ

保健所

多摩府中

専門医と保健師による個別相談を行います。

精神保健医療相談☎12月16日(木)、21日(火)。眠れない、何もしたくない、家に閉じこもりがち、人と接するのがつらいなどでお悩みの方。

地域連携推進協議会主催 11月16日(火)～12月15日(水)の東京都エイズ予防月間に、街頭キャンペーンとエイズ抗体検査を行います。

エイズ街頭キャンペーン
12月4日(土)正午～午後3時
JR吉祥寺駅北側ロータリー前でパネル展示、パンフレット配布、エイズ予防グッズの配布など。

エイズ抗体検査(匿名の予約制)
12月14日(火)午前9時～10時、多摩府中保健所で、同保健所保健対策係へ申し込む。結果は1週間後となります。

↓多摩府中保健所☎042-362-2334

12月14日(火)午後2時～4時、相談場所が武蔵野三鷹地域センター(旧三鷹武蔵野保健所)・三鷹市総合保健センターと分かれることがありますが、申し込みの際必ず場所をご確認ください。

相談日以外でも、保健師が相談に応じています(要予約)。

難病講演会「後縦靱帯骨化症の診断と治療」
12月14日(火)午後2時～3時30分、多摩府中保健所武蔵野三鷹地域センター(旧三鷹武蔵野保健所)で、講師は武蔵野赤十字病院整形外科部長の山崎隆志さん。

12月10日(金)までに同保健所地域保健第一係・第二係☎042-362-2334へ申し込む。先着50人。

がんとその予防法(介護教室)

三鷹市立どんぐり山在宅介護支援センター主催

とかく医学の講義は難しい。専門用語が多く、つい居眠りがでてしまう。ところが稲垣亭三河師匠に扮して演じる自作のドクター落語は軽妙洒落で実に面白い。「人間は百歳まで生きられる」と人気師匠の説く健康法を学んでみませんか。

11月27日(土)午後2時～4時、どんぐり山在宅介護支援センターで、講師は芝病院名譽院長で医学博士の稲垣三博さん。

↓当日、直接会場へ。

↓高齢者支援室☎内線2623

四千年の中国医学を現代に生かす!

在宅介護支援センター恵比寿苑・弘済園在宅介護支援センター・牟礼在宅介護支援センター主催

太極拳、氣功術、薬膳料理などでおなじみの中国医学。中国式健康法で身体の内と外から健康になってみませんか。

12月2日(木)午後2時～4時、教育センターで、講師は中国漢方専門薬局「桂元堂」経営者で上海中医药大学日本校特別講師の宮原桂さん。

↓当日、直接会場へ。

↓高齢者支援室☎内線2623

【短期パート(1人)】リサイクルショップ業務など。雇用期間 12月中旬～平成17年3月31日

勤務時間 月・火曜日午前9時30分～午後3時30分、水・金曜日午前9時30分～午後0時30分(超過勤務なし)。

勤務場所 精神障害者小規模通所授産施設・むつぶ舎新川時給 900円。交通費は1日420円まで支給。

11月30日(火)(必着)までに、履歴書を「〒181-0004新川5-9-9むつぶ舎新川」へ送付して申し込む。書類選考、施設見学のと面接。

↓むつぶ舎新川(新納)☎44-7507

募集

社会福祉法人むつぶで常勤職員・短期パートを【常勤職員(指導員)1人】リサイクルショップ、レストラン、内職作業など。

応募資格 平成17年4月1日現在、22歳～27歳の方で、「社会福祉系の大学卒、精神保健福祉士、同業種経験者」のいずれかに該当する方。自動車普通免許が必要。パソコン作業あり。

勤務時間 週40時間(平日午前9時～午後5時)、有給休暇あり。年末年始は休業。

勤務場所 同法人の作業所(精神障害者小規模通所授産施設・むつぶ舎中原、同・食茶房むつぶ、同・むつぶ舎新川のいずれかに勤務)。

賃金など 同法人の給与規程による(22歳基本給17万3千円、各種手当あり。交通費は月1万8千900円が上限。社会保険完備)。

採用日 平成17年4月1日

12月8日(水)(必着)までに、履歴書と志望の動機(800字程度の作文)を「〒181-0004新川5-9-9むつぶ舎新川」へ送付して申し込む。選考結果は12月20日(月)までに通知。1月中旬に施設見学のと面接。

新潟県中越地震災害 義援金を募集

新潟県共同募金会では、12月30日(木)まで被災者への義援金を募集しています。みなさんのご支援・ご協力をお願いします。

義援金受入れ口座
第四銀行白山支店普通1579383、大光銀行新潟支店普通252851、郵便局06300-5114477。口座名義は「新潟県共同募金会」。

↓新潟県共同募金会☎025-281-5532・HP http://www.w.h.don.ne.jp/nikyo/

歳末たすけあい募金にご協力を

11月21日(日)～12月20日(月)三鷹市社会福祉協議会・三鷹市募金委員会では、今年も歳末たすけあい運動を行います。期間中、町会・自治会などの協力で、募金活動を展開します。

この運動で市民のみなさんから寄せられた募金は、在宅で介護している方への支援事業や、高齢者の生きがい事業、福祉施設の運営助成費として使われています。

みなさんの温かいご支援をお願いします。

↓同協議会☎46-1108

新潟県中越地震義援金

街頭募金活動により次の通り義援金が送られました。

東京三鷹ライオンズクラブ 146万6千1円

三鷹青年会議所 132万7千442円

三鷹市赤十字奉仕団 44万5千769円

↓社会福祉協議会☎46-1108

ふれあい秋まつり2004

「ボランティアみんなで住みよい街づくり」をテーマに、市内のボランティアグループ、作業所、NPOなどの福祉にかかわるみなさんが一緒に楽しむお祭りです。吹奏楽演奏(七中)歌体操、手話コーラスなど。

11月28日(日)午前10時～午後3時、大沢コミュニティセンターで。

↓当日、直接会場へ。

↓みたかボランティアセンター☎76-1271・☎76-1273

☐mitakavc@parkcity.ne.jp

