

ホームドクター

598

逆流性食道炎

みぞおちの辺りがシクシク・チリチリするような痛みや悩まされた経験はございませんか? 皆さんも一度は聞いたことがあるかもしれませんが、それはもしかしたら逆流性食道炎かもしれません。

逆流性食道炎は、分泌過多となった胃酸が食道へ逆流し、粘膜の炎症を引き起こす病気です。

その原因として、肉食中心の食生活、過剰なアルコール摂取、喫煙、ピロリ菌感染率の低下、食道と胃の境目の筋肉の緩み、加齢に伴う背骨の湾曲、肥満などが挙げられます。

これらの要因が重なってあの不快な胸やけ、痛



越谷市医師会
おきつ内科クリニック
☎999-6728
おきつ もとき
沖津 幹

み、ゲップ、胃もたれ、さらにはのどの違和感や食物のつかえ感、長引くせきといった症状が出てくるのです。

次に診断ですが、いちばん確実なのは胃内視鏡検査を行い食道の粘膜を観察することです。それにより炎症の程度や広がりをはっきりします。ただ内視鏡検査を行わなくても、患者さんの自覚症状をしっかりと問診することで診断することも時にはあります。

最後に治療ですが、薬物療法と食事を含めた生活習慣の改善が治療の中心になるとされます。主に使われる薬剤としては胃酸分泌抑制薬

です。PPI(プロトンポンプ阻害剤)、H2ブロッカーといった薬剤が効果的です。おそらく内服されている方も多いのではないのでしょうか。そのほか胃粘膜保護剤や胃腸運動促進剤などを組み合わせて使うこともあります。薬物療法だけでも症状の改善はかなり期待できると思われませんが、加えて食生活の見直しや、食後すぐに横にならない、就寝直前の食事を避ける等の生活習慣の改善も試みるべきです。

逆流性食道炎は生命に関わる重篤な状態になることは少ないかもしれませんが、多彩な症状により生活の質(QOL)の低下を招く病気だと思えます。

現在越谷市では胃がん検診を実施中です。検診では食道も必ず観察しますので、この機会に一度受診していただき、ご自身の食道の状態を把握してみたいかご存知ですか? 気になる方はぜひかかりつけの先生に相談してみてください。

いきいき館 越谷市民プール

開館時間9:00~21:30
☎992-6602
☎343-0011増林3-2-2

休館日 9月6日(月)・13日(月)・21日(火)・27日(月)、10月4日(月)

温水プール・トレーニングルーム共通

- 使用時間:▷第1部...9:30~12:00 ▷第2部...13:00~15:30
▷第3部...16:00~18:30 ▷第4部...19:00~21:30
- *温水プールの遊泳時間およびトレーニングルームの機器使用時間は各部終了時間の15分前まで
- 使用上の注意:使用人数は各部先着で温水プール40人、トレーニングルーム20人です(各部開始30分前に整理券を1人1枚ずつ配付)。整理券を受け取った方は、チケットを購入し、健康チェック票を記入のうえ各部開始時間までお待ちください。車いすの方も使用できます
- 使用料金:下表のとおり

	一般 (高校生以上)	小・中学生	60歳以上	一般(高校生以上)障がい者	小・中学生障がい者
越谷市・草加市・三郷市・八潮市・吉川市・松伏町に在住・在勤・在学の方	400円	300円	200円	200円	150円
上記以外に在住・在勤・在学の方	520円	390円	260円	260円	190円

温水プール使用上の注意

- *使用の際は水泳帽の着用が必要です
- *3歳未満の方は使用できません
- *保護者1人につき、幼児(3歳以上の就学前までのお子さん)の同伴2人まで可
- *年齢を問わず、排せつが自立していない方は使用できません
- *各部開始から1時間後に10分間の休憩があります

トレーニングルーム使用上の注意

- *初めての方は初回講習会(予約制)の受講が必要です。直接または電話で市民プールへ申し込み。講習会は開館日の10:30から、14:00から、17:00からで各回定員2人
- *高校生以上の方から使用できます
- そのほか、新型コロナウイルス感染拡大防止に関連した最新の使用時間等については、越谷市社会福祉協議会ホームページをご覧ください

一部施設の使用休止のお知らせ

- 温水プール 9月22日(水)~10月8日(金)、●トレーニングルームのシャワー 9月22日(水)~10月6日(水) 温水供給停止および清掃のため

老人福祉センター ゆりのき荘

開館時間9:30~16:00
☎992-6601
増林3-2-2



休館日: 9月6日(月)・13日(月)・21日(火)・27日(月)、10月4日(月)

- 布ぞうり講習会
日時 9月14日(火)・18日(土)、9:40~15:30
会場 1階研修室
対象 市内在住の60歳以上の方各日10人
材料費 1000円
持ち物 裁縫道具、洗濯ばさみ10個、木工用ボンド、メジャーまたは30cmものさし、かぎ針7号以上(お持ちの方)、弁当、水分補給用の飲み物
申込み 9月3日(金)~開催日3日前に材料費を添えて本人が直接ゆりのき荘へ

一部施設の利用 浴室 9月22日(水)~10月6日(水) 休止のお知らせ 温水供給停止および清掃のため

老人福祉センター けやき荘

開館時間9:30~16:00
☎965-5822
新川町2-55



休館日: 9月4日(土)・12日(日)・18日(土)・20日(祝)・23日(祝)・26日(日)・10月2日(土)

- 生活・健康相談
日時 開館日の10:00~12:00、13:00~15:00
対象 市内在住で60歳以上の方
- 移動図書館
日時 9月9日(木)、14:30~15:00
対象 図書館(室)の利用券をお持ちの方。詳しくは市立図書館にお問い合わせください 市立図書館☎965-2655

一部施設の利用 ●教養娯楽室 9月22日(水)午後 休止のお知らせ 老人クラブ連合会会議のため

老人福祉センターの使用には「使用証」が必要です。初めてお越しの際は、住所・氏名・生年月日の分かるもの(運転免許証・保険証など)をお持ちください

老人福祉センター ひのき荘

開館時間9:30~16:00
☎973-7903
川柳町2-507-1

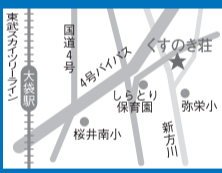


休館日: 9月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)・10月5日(火)

- ラウンドフィットネス
日時 開館日の9:30~15:30。1回30分以内
内容 筋力運動と有酸素運動を30秒ずつ交互に行うサーキットトレーニング。初めて利用する方は、初回講習会(予約制)の受講が必要です
対象 高校生以上の方
利用料金 200円。市内在住で60歳未満の方および市外在住の方は別途センター使用料が必要です
*感染防止のため、マスクの着用、消毒の徹底、利用時間・人数等の制限をします
*詳しくはひのき荘にお問い合わせください

老人福祉センター くすのき荘

開館時間9:30~16:00
☎979-6600
大杉655



休館日: 9月5日(日)・11日(土)・19日(日)・20日(祝)・23日(祝)・25日(土)・10月3日(日)

- 生活・健康相談
日時 開館日の10:00~12:00、13:00~15:00
対象 市内在住で60歳以上の方
- 移動図書館
日時 9月2日(木)・16日(木)、14:00~14:30
対象 図書館(室)の利用券をお持ちの方。詳しくは市立図書館にお問い合わせください 市立図書館☎965-2655

リハビリなんでも相談

理学療法士・作業療法士がリハビリについての相談をお受けします。日常生活における機能訓練、腰痛予防、筋力や体力向上などのアドバイスをします。ゆりのき荘では機能回復訓練室の機器の使用方法的アドバイスも行います。

	日時	場所	対象	費用	申込み
保健センター	9月21日(火)・10月5日(火)、9:00~11:30	健診ホール	市内在住で60歳以上の方8人	無料	電話で健康づくり推進課(☎960-1100)へ
ゆりのき荘	9月9日(木)、9:30~11:00	機能回復訓練室			当日会場へ
ひのき荘	9月10日(金)、9:30~11:00	会議室			

*けやき荘、くすのき荘での今月の開催はありません

〈広告〉

不動産に関する無料相談!!

【日時】 令和3年9月21日(火)、10:00~15:00
【場所】 越谷市越ヶ谷2-8-23 3階(越谷市役所前)



※新型コロナウイルス感染防止の為、完全予約制とさせていただきます。
★弁護士・宅地建物取引士による
不動産無料相談所
(公社)埼玉県宅地建物取引業協会越谷支部
問合先 TEL 048-964-7611 お気軽にご相談ください。

秋からスタートしませんか?
だんらんリトミック教室 体験に来て4!

ベビーから園児さん
ピアノの演奏によるリトミック♪

ホームページよりお気軽にお問い合わせください。
オンラインや動画での振替も可能!土曜日も開講しています。

不用品 / 粗大ゴミの回収 遺品整理・ゴミ屋敷のお片付け

見積り無料、面倒な分別不要、年中無休! まるごと全部!お任せください!



埼玉県越谷市の不用品回収・遺品整理・ゴミ屋敷の片付けのことなら
ライフサービス **おぎや**
〒343-0005 埼玉県越谷市大字大杉 643-2
048-971-9429