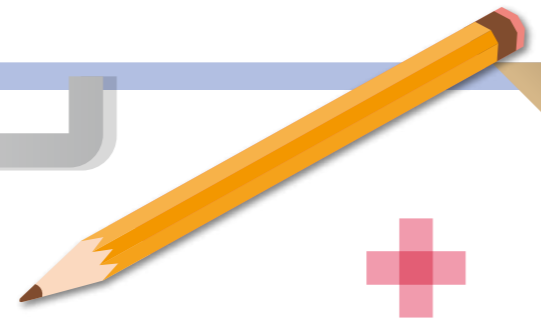




健康テラス



逆流性食道炎とは



森川内科クリニック
森川 卓

逆流性食道炎は、胃酸が食道へ逆流することで起こります。食道と胃の間は通常下部食道括約筋により交通が遮断されていますが、何らかの原因で括約筋のゆるみが生じ胃酸が食道へ逆流するのが原因です。その結果、胸焼けや胃もたれ、つかえ感などいろいろな症状を引き起こします。また慢性の咳嗽や咽頭部不快感などの原因になっていることもあり、耳鼻咽喉科で診断されることもあります。

夜間就寝中に苦い胃液が喉に上がってきて目が覚めるのを経験したことはありませんか。これも胃酸の逆流で起こる症状です。就寝する際に枕を少し高くして重力で胃液を胃下部へ流すようにすると食道への逆流を防ぐことができます。また就寝前2時間は飲食を控えることも大事です。

食後に胸焼けがする方も多くいます。ただ胸焼けを起こす食物は個人差が大きいようです。例えば揚げ物で胸焼けがする人や、ケーキや甘い物、イモ類を食べると症状が出る人など様々です。ご自分がどの食物で症状を起こしやすいか考えてみるとよいでしょう。

腹圧の上昇は逆流性食道炎を助長します。肥満のためベルトをきつく締めている場合は要注意です。また圧迫骨折などで前傾姿勢になると腹圧が上昇するので実は高齢者でも多くみられる症状です。

治療はプロトンポンプインヒビターという薬を内服します。効果は比較的良好ですが、中断すると症状が再燃します。ただしこれらの症状が逆流性食道炎で起こっているのか、他に潰瘍や腫瘍など重大な疾患がないかを調べるため、一度は胃内視鏡検査を行った方がよいと思います。

神経障害性疼痛とは



都クリニック
都 正彦

けがをした時、体では痛みを引き起こす物質（発痛物質）が作られ、これを末梢神経が検知して脳に痛みを伝えます。けがが治ると、痛みはなくなります。時に、けがは治っているのに、痛みが長く続く事があります。これは、けがによって神経が傷ついた為に、起こる痛みで、神経障害性疼痛といえます。例えば、帯状疱疹は、非常に強い痛みを伴う皮膚疾患ですが、皮膚の病変が治った後も、ピリピリするような強い痛みやしびれが残ることがあるのは、ヘルペスウイルスによって神経が傷ついたためです。また、老化によって起こる坐骨神経痛なども、このタイプの痛みがあります。痛みは身体に何らかの異常があることを知らせ、生命活動に欠かせない役割を持ちますが、神経障害性疼痛は生命活動に必要な痛みで長く続くため、大きなストレスになり、不眠やうつ病などほかの病気を引き起こすきっかけにもなります。このような場合は痛みそのものが病気であり、治療が必要です。神経障害性疼痛の治療は、非常に進歩しており、内服薬による治療が効果を上げています。しかし、内服薬だけで効果がない場合は、神経ブロックを併用することもあります。我慢せずに主治医に相談してください。



図書館だより No.337

パソコンや携帯、スマートフォンから資料の検索や予約ができます。
パソコン <http://nagayo-lib.jp>
長与町図書館 ☎883-1799 FAX 883-7222 開館時間 10時～18時



読書が大好き!!

図書館 カレンダー

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

ほほえみ号
巡回予定日
※大雨などにより、巡回ができない場合があります。図書館へお問い合わせください。

新しく入った本

- 文学
『真夏の雷管』 佐々木 譲／著 角川春樹事務所
『怪盗桐山の藤兵衛の正体』 佐藤 雅美／著 文藝春秋
『暗闇のアリア』 真保 裕一／著 KADOKAWA
『嵯峨野花譜』 葉室 麟／著 文藝春秋
『腐れ梅』 澤田 瞳子／著 集英社
『攻略結婚』 高殿 円／著 KADOKAWA
『荒野に立てば』 北方 謙三／著 新潮社
『丹野智文笑顔で生きる』 丹野 智文／著 文藝春秋
『書架の探偵』 ジーン・ウルフ／著 早川書房
『階段を下りる女』 ベルンハルト・シュリンク／著 新潮社

夏の子ども読書クラブを開催しました

- ①7月27日
 - ・ことばあそび
 - ・ブックトーク(テーマ)「数をかぞえよう」 「これも商売!？」
 - ・ストーリーテリング『ばびがべぼ化け』
 - ・ゲーム「関所やぶり」
 - ②8月3日
 - ・ことばあそび
 - ・ブックトーク(テーマ)「こわーい××」 「学校へ行こう」
 - ・読みかたり『こわーいはなし』
 - ・工作「おきあがりこぼしをつくらう」
- 今年も、のべ52人の小学生が、本と仲良しになりました。読書クラブの様子を館内に掲示しています!どうぞご覧ください。

おはなし会のご案内

- おはなし会
時 9月30日Ⓞ
10月7日Ⓞ・14日Ⓞ・21日Ⓞ・28日Ⓞ
11時～
所 たたみコーナー
- びよちゃん おはなし会
時 9月20日Ⓞ、10月4日Ⓞ・18日Ⓞ
①11時～ ②14時～
※①と②は同じプログラムです。
所 2階和室

こんな資料もあります!

- ◎大活字本について
普通の単行本や文庫本では文字が小さくて読みにくい方におすすめなのが、大きい字体を採用した大活字本です。文字が大きいので、単行本1冊分が2～3冊分になっています。図書館に入って正面付近の2書棚が大活字の本棚です。
- ◎CDについて
CDは、クラシック音楽や子どもの歌・英語の歌などのほかにも、いろんなジャンルのものを用意しています。例えば落語、例えば朗読、お気に入りのお話や口演をCDで聴いてみませんか? CDは3点まで借りられます。
大活字本やCDもどうぞご利用ください!

《今月の特集展示》

- 大人向け…<敬老の日>特集・芸術にふれる秋
 - 児童向け…宇宙にとびだそう
- 自動扉内側に設けています。どうぞご利用ください。