

逆流性食道炎で注意したい日常生活のポイント

- ①食べすぎないよう腹八分目
②大食い、早食い、炭酸飲料は控える
③消化のよい食事を心がける
④食後すぐは横にならない
⑤夕食は寝る2~3時間前までに
⑥高脂肪食、香辛料、酸味の強いものを控える
⑦腹を締めつけない、腹圧を上げない
⑧肥満にならない、便秘を避ける
⑨禁煙を守り、減酒を心がける
⑩姿勢をよくする(猫背にならない)
⑪唾液腺マッサージをする

も多いの 食べた物は、胃の中で、今回はドドロの液状になる。GERDをまで消化されたのち、予防するた蠕動(ぜんどう)運動の日常生活によって少しずつ十二指腸へと絞り出されま

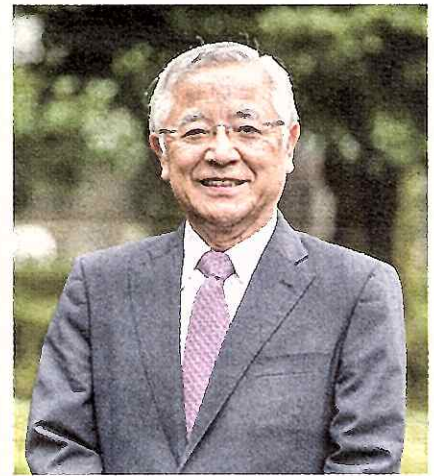
あおむけ、就寝前3時間の食事は控え、肩や頭を少し高くして寝る。姿勢が悪い人、とくに猫背の人は、前かがみになるので胃が圧迫され、胃酸が逆流しやすくなります。腹部をきつく締める服装、ベルトやコルセットによる締め付けは避けましょう。太ると内臓脂肪が胃を圧迫するので、逆流しやすくなります。また、胃が拡張するのを防ぐため、早食い、炭酸飲料は控えましょう。横になると逆流しやすいため、食後すぐの

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

134 胃食道逆流症を防ぐには...

前回、胃食道逆流症(GERD)の症状について、その原因が紹介しました。GERDを疑う症

人生100年時代の健康管理 山科章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

上部消化管内視鏡検査(胃カメラ)などの検査を受け、正確な診断に基づいた治療を受けましょう。ただ、日常生活の工夫でGERDの症状は改善すること

逆流を促進する主なものは、油っこいもの、甘いもの、刺激性の強いもの、ドリンク剤やコーヒーなどのカフェイン入り飲料、アルコール、そして喫煙です。逆に、キャベツ、レタス、アスパラガスやブロッコリーなどは過剰な胃酸分泌を抑えるのでお勧めです。

保健・福祉

Table with 5 columns: 疾病名, 3週間前報告数, 2週間前報告数, 1週間前報告数, 今週の報告数. Rows include インフルエンザ, 新型コロナウイルス感染症, RSウイルス感染症, etc.

群馬県の感染症サーベイランス(11月27日、12月3日)

インフル 手洗いとせきエチケットを流行中 師走の朝、いつもの時刻にカーテンを開けると、お日さまは山の端にまだ届いていませんでした。夕刻の日の短さだけでなく、朝の日の出もすっかり冬模様です。

はやってる病気は?

一方、新型コロナウイルス感染症は桐生地区では落ち着いた状況です。(11日、桐生市医師会)

広告 「STOP! 突然死」——。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社

AED設置施設 桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア. Includes logos for AED and various partner organizations like 笑々, みらいネクスト, 昭和こども園, ひろさわ保育園, etc.