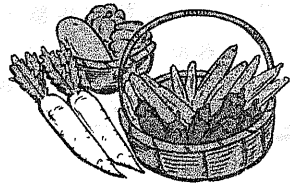


質問箱

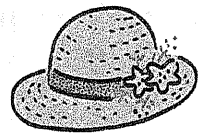


Q ・血液検査の結果中性脂肪のみが高値です。(300以上)どうしたら下げることが出来ますか？  
 ビールは毎晩350ミリリットル一本は飲んでいきます。

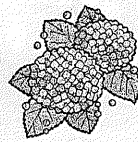
A ・中性脂肪は食事の量が多すぎたりカロリーが多すぎたりするときに高くなります。  
 カロリーオーバーの原因としては、脂肪分のとりすぎ、甘い物の食べすぎ、お酒類を飲むことが、おもな原因です。  
 線維の多い野菜をなるべく多く食べ、全体的に食事の量を減らし、ビールも控えめにします。  
 その上で運動ができるとうれいと思います。



中高年の胸やけ・胃痛は「逆流性食道炎」が多い



夜中や朝に、胸やけ、胃痛、胸部痛を感じるときには、逆流性食道炎を考えます。



・逆流性食道炎とは・・・

胃と食道の間は胃の内容物が食道に戻らないようギョツと締まっています。これを噴門といいます。

この噴門がゆるんでしまえば、胃の内容物が食道へ逆流します。胃液は酸が強いことが多いので、食道を傷めます。

このように胃液が逆流して起った食道の傷みを逆流性食道炎といいます。

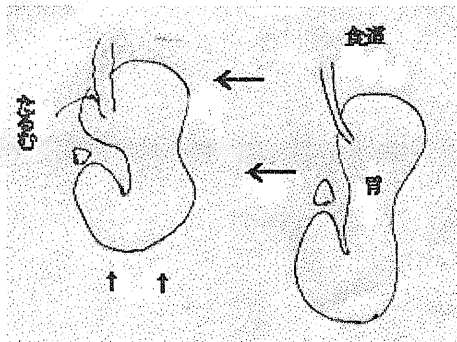
・症状は・・・

中高年に多く、夜中や朝に、胸やけ、胃痛、胸部痛を感じます。物をおのみむ時の痛みを訴えることもあります。

水を飲むと症状が軽快するのが特徴です。

・原因は・・・

中高年になり姿勢が前かがみになったり、ふとって胃が押し上げられたりすると、胃や食道にたるみができ、噴門がゆるみ、胃の内容物が逆流しやすくなります。  
 また、仰向(上を見て)に寝ますと、胃液が逆流しやすくなります。



・内視鏡やレントゲンで診断します。

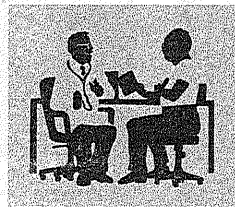
内視鏡やレントゲンで診断しますが、色が分かる内視鏡検査の方が良くなります。

・食べ物や薬で治ります

食べ物は消化の良いものを食べ、薬は胃潰瘍の時と同様に、胃の酸を和らげるものを使います。

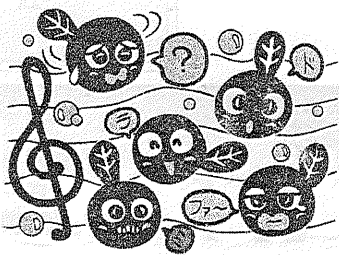
寝る時に、上半身を高くする工夫も必要です。

また治療は長期間続けることが大切です。



・心臓や肺の病気をまちがえることもあります。

食道は、気管や心臓のそばを通っています。これが痛みますと心臓や肺の病気とまちがえることが多いので心臓や肺が痛む病気の時は一度この病気も考えてみましょう。



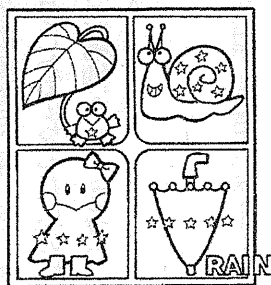
5月・6月の休診日

(日曜・祭日)

水曜・土曜・第一火曜午後)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆  
 3月号の二面で誤字がありました。大変失礼致しました。  
 誤「報送」 正解「放送」  
 誤「公民会」 正解「公民館」

E・メールを送って下さい。  
 norikazu@tecnet.or.jp



みなさんの質問や投稿をお待ちしております。  
 ☆受付けからのお願い  
 月初めには必ず保険証を  
 受付けにお出し下さい。  
 診察券は毎回お持ち下さい。