

## 胸やけ、胃もたれは自分で治せる

胸やけ、胃もたれは、食事を見直せば自力で治せます。

胃薬は少々飲み忘れたところで命に関わるまで深刻な状況になることは滅多にありませんが、薬を減らしたい方は必ず担当の医師に相談してください。

血栓を予防する薬を飲まれている方は、胃潰瘍や消化管の出血を防ぐという大事な目的がありますので、残念ながら胃薬をやめられないことがあります。

では、どんなところに気を付ければよいのでしょうか。

「1口30回噛んで、ゆっくり食べる」  
これだけです。とっても簡単ですね。

胸やけ、胃もたれの人たちを問診すると、大抵は柔らかく食べやすいものを選んでいて、ほぼ噛まずに短時間で飲み込んで食べてしまっています。

胸やけ、胃もたれに一般的に使われる薬はPPIといって胃酸を強力に抑える作用を持っています。胃酸は消化吸収に必要なのに、なぜ抑える薬が効くのでしょうか。

胃酸には、消化吸収するのに得意なものと不得意なものがあります。得意なものはタンパク質です。特に動物性のタンパク質(肉、魚、卵)を得意とします。不得意なものは、米、パン、麺類、繊維の多い野菜、こんにゃく、キノコ類です。

この不得意なものが塊のまま大量に胃の中に入ってしまうと、消化のために胃酸をいっぱい出します。でも不得意なものはなかなか消化できません。

この状態を「胃がもたれる」と感じます。

胃に大量にたまっていると、ちょっとしたことで逆流して胸やけが起こるのです。

PPIを飲んででも逆流自体は止めません。胃酸を減らすことで、胃から逆流する胃酸の量を減らして胸やけ症状を押さえています。

胃の負担を減らして、食べ過ぎなければよさそうですね。

面白い実験をした先生がおられます。

握り寿司を食べて30分くらいしてから胃カメラ検査をするというものです。

結果はどうであったか。

なんと胃の中は米だらけで寿司ネタの魚は見当たらないのです。

この短時間でタンパク質の魚は消化されても、炭水化物の米は消化しきれないのです。

さて、自分で治す方法はもう答えを出していますね。

「1口30回噛んで、ゆっくり食べる」

よく噛んで唾液をたくさん出す。唾液は炭水化物を消化します。

ゆっくり食べて、食べ過ぎを予防する。

たったこれだけで、不快な胸やけ、胃もたれは治るかもしれません。

食事の食べ方を変えてみませんか。



松田 純一 医師

外科・消化器科 担当  
診療日 月・金・土

## テニスコートの謎生物

梅の木に花の蜜を求め、ヒヨドリやメジロが集まる季節になりました。メジロは可愛らしく蜜の吸い方もお上品。片やヒヨドリは割と大きな鳥で地味な色。可愛いとも言いがたく、食べる様子もがさつで行儀悪く映るのは私の偏見でしょうか。鳥達の様子は小学生の給食時間さながらで見ていて飽きません。これから一雨ごとに暖かくなっていくと思うので、更に面白いものが見られるかも知れませんね。

雨と言って思い出すのは、高校で汗を流したクラブ活動でしょうか。高校は割と強豪であったため、雨が降ろうが槍が降ろうが、お構いなしでテニスボールを追う毎日。辛いのは雨に濡れる事ではなく、ぬかるんだコートに生えるワカメ状の物体が原因で怪我をする事。この界限でも空き地や畑の脇でヌルヌルした黒っぽい物を目にされる方も多いのでは？晴天時は乾燥ワカメの様で害はありませんが、水を得ると何倍にも膨れ上がります。その上に勢いよく乗ろうものなら滑るのなんの。服は汚れるわ、痛いわと、雨に良い思い出がありません。

時が経ち、この得体の知れない物体に『岩クラゲ』という名前がある事を、栄養士の学校で知る事となりました。“習った”という事は、食に関係しているという事。なんと食べられる物だったのです。生物の分類上 ワカメとは全く別物で近縁でもない事…。生えている場所が場所なので衛生的か？と言われれば返答に困る事等を学びました。私の両親が田舎育ちだったので、大抵の食べられる草や木を教えてもらいましたが、この『岩クラゲ』は伝授されませんでした。さて味ですが『風味の薄いワカメ・柔らか過ぎるワカメ』といったところで美味でも珍味でもありません。『これ食べるってよ。食ってみるか！』という猛者がおりましたら自己責任でお願いします。犬や猫が歩かない綺麗な場所のものを、よく洗った後、必ず加熱してお召し上がり下さい。ワカメと同じ調理法、味付けであれば食べられます。

## 回復期リハビリテーション病棟

こんにちは。回復期リハビリテーション病棟は、本館の5階にあります。

3階・4階の一般病棟や、他院の急性期病棟で治療がひと段落し、自宅への退院に向けて体力をつけ、日常生活が支障なく送れるようリハビリテーションを行う病棟です。

医師2名、看護師13名、介護士6名、理学療法士7名、作業療法士7名、言語聴覚士2名、医療事務員1名、医療相談員1名、管理栄養士1名、総勢40名のスタッフが、それぞれ情報を交換、共有しながら、早期退院に向けて援助させて頂いております。

当病棟は、すべての病気やケガの方が入院できるわけではありません。対象の疾患が決まっており、入院の期間も決められています。主には、脳梗塞・脳出血発症後の方、大腿骨の骨折手術後の方、胸椎・腰椎の圧迫骨折後で痛みの落ち着いてきた方、肺炎や心不全後の体力の低下した方などが対象です。

入院患者様は、365日休みなく自宅退院に向けてリハビリに励んでいらっしゃいます。退院される時、今まで通りの日常生活に戻れる方もいれば、残念ながら何らかの障害、動作の制限が残ったままの方もいらっしゃいます。

自宅に戻られてから、患者様をはじめ、ご家族様が出来るだけ安全で快適に過ごしていただけるよう、入院中に介護保険のサービス調整などもさせていただきます。

現在は、コロナ禍で難しい面もありますが、感染対策を十分に行いながら、ケアマネージャーさんやデイサービスの施設の方、福祉用具の担当の方などとも話し合いの場を設けたり、リハビリの担当者が自宅を訪問し、実際の自宅での動作を確認させていただいたりしています。できなかった事が徐々にできるようになった時の、患者様の嬉しそうな笑顔を見ると、こちらまで笑顔になり、士気も上がります。

今日も病棟内は、リハビリに励む患者様、担当スタッフの明るい声が響いています。

回復期リハビリテーション病棟 科長 赤堀

## 令和3年度 外来診療担当医のご案内



新年度より 一部の外来担当医を

以下のとおり変更いたします

内科（腎臓）	火	松山	→	山城
外・消化器科	火	松田・町田	→	廣津
	水	杉浦	→	高橋
	金	廣津	→	松田
整形外科	金	杉浦（4月より診療再開）		
	土	西田	→	神田
歯科口腔外科		古野	→	堤



◇遠州鉄道  
積志駅下車  
徒歩15分

◇遠鉄バス  
JR浜松駅  
10番バスターミナル  
77 労災・東海染工  
イオン市野行き  
→浜松北病院下車

〒431-3113 静岡県浜松市東区大瀬町1568番地



TEL (053)435-1111(代表)  
FAX (053)433-2700(代表)  
TEL (053)435-1522(地域医療支援課)  
FAX (0120)435-351(地域医療支援課)  
E-MAIL seisyukai@hamamatsu-kb.or.jp  
ホームページ http://www.hamamatsu-kb.or.jp

# 翔き

はばた

2021  
春号  
No. 61



西病棟ホールの壁に描かれた巨大雛。(3月撮影)  
患者様と一緒につくった紙花を、介護士が敷きつめて描いています。

医療法人社団 盛翔会  
**浜松北病院**

大瀬介護保険センター きたぞうウオーク  
訪問看護ステーション大瀬 訪問リハビリテーション大瀬  
おおせデイサービスセンター おおせ第二デイサービスセンター

基本理念  
思いやりを基本とした愛情ある医療と福祉を実現する。