

元 氣 予 報

上都賀郡市北部地区医師会幹事(日光地区) 小西医院

こにし せいじ
小西 清二

機能性胃腸症

皆さんも日常生活の中で「何となく胃の調子が悪い」と感じることもあると思います。胃内視鏡などの検査をして問題となる病変がある人は50%以下で、それ以外の人は「病変がないのに不快な症状に悩まされている」という統計があります。

こうした症状に対して、以前は神経性胃炎、慢性胃炎、胃下垂といった病名が付けられていましたが、近年は、「機能性胃腸症」として認知されるようになりました。この機能性胃腸症は、ストレスなどを誘因として胃の機能を支配する自律神経のバランスの崩れ、胃酸の分泌の不具合などによって不快な症状が出ると考えられています。

具体的な症状としては、胃潰瘍(潰瘍症状型)、みぞおちの重圧感と食後のもたれ感、食欲不振、吐き気、つかえ感(運動不全型)、胸焼けや酸っぱいげっぷ(胃食道逆流型)などがあり、この他に腹部

膨満感などを理由に受診される方もいます。

治療は胃内視鏡で検査を行い、胃がんや胃潰瘍などの可能性を否定してから治療を開始します。

医師である私としては、症状を細かく聞き、それに合った薬を処方することを心がけており、症状の改善具合を聞きながら、さらに細かく調整していくと、治療効果が高いという印象を持っています。

処方する薬は、痛みや空腹時の胸焼けの強い人にはH2ブロッカー(胃酸の分泌を抑える薬)が有用ですが、食後のもたれ感や重圧感、膨満感のある人には、胃の蠕動(動き)を助ける薬を用いると効果があります。

このように、症状の改善のみが治療の指標となる病気においては、患者は遠慮せずに医師に症状や薬の効果について申告することが大切です。

もちろん、暴飲暴食を避けるとともに、ストレスのない生活を心がけ、しっかりと睡眠をとる規則正しい生活を送ることが最も重要です。



川柳

選者

大橋芳明

カッコウの独唱を聞く那須の尾根

佐藤美貴子

一ページ未知の世界へ本めくる

遠藤恭介

一般句

コロナよりミサイル大事北の国

渡辺文夫

課題句「踊る」

雨上がり夜の妖精ヒメボタル

居城光男

蓄えが甘い言葉に踊らされ

齋藤紀子

広報10月号の川柳課題句の題目は「田」です。締切は8月19日(金)です。一般の句とあわせてご応募ください。

俳句

選者

本間睦美

斎場の窓に迫る、夏木立

渡辺文夫

猛暑日や雲の手庇女峰山

斎藤靖彦

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または内容や定員の変更、利用者数の制限などをする場合があります。最新情報は市ホームページまたは各問合先でご確認ください

講…講師 定…定員 ¥…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合先

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター 「ほかほか」 (日光ランドマーク3階) ☎0288-22-2299	8月17日(水) 午前10時～11時	◎ヤギさんのメ～メ～健康栄養相談 離乳食のことなど食事や健康管理などで気になっていることを相談してください 講…保育課管理栄養士
	8月30日(火) 午前10時15分～11時45分	◎フィットネスフラ＆ヨガ ハワイアンソングに合わせて、全身の筋肉を使うスローエクササイズです 講…小川智子氏 定…10組(先着順) 持…飲み物、タオル、ヨガマットまたはバスタオル 申…8月29日(月)まで
	9月1日(木) 午前10時45分～11時30分	◎ぬいぐるみ人形劇 小さいお子さんも楽しめる着ぐるみ人形劇です 講…劇団どんがら座 定…20名(先着順) 申…8月26日(金)まで
	9月7日(水) 午前10時15分～11時45分	◎ミニ学習会「からだ編」～乳幼児の生活と食事～ 子どもの成長や発達に合わせたおやつ作りなどのお話です 講…市保健師・栄養士 定…10組(先着順) 申…9月6日(火)まで
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001 ※行事はすべて、年齢、月齢、障がいに関係なく参加できます ※託児もありますのでご相談ください	8月17日(水) 午前10時30分～11時	◎えいごであそぼう 親子で触れ合いながら、英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…5組(先着順) 申…8月16日(火)まで
	8月30日(火) 午前10時30分～11時	◎音楽であそぼう わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子氏 定…親子5組(先着順) 申…8月29日(月)まで
	8月中の開所日	◎作ってあそぼう 身近な素材を使った簡単工作です。週替わりで作って遊べます
	8月中の天気の良い開所日 午前10時30分～11時30分／午後1時～午後2時	◎水はともだち 広場のペランダで水遊びを楽しみます。 持…バスタオル、水着(水遊びパンツ)、帽子、飲み物
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	8月15日(月) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう 親子で触れ合いながら、英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…6組(先着順) 申…当日朝まで
	8月中の開所日 午前10時～午後2時	◎8月の制作あそび 簡単ちぎり絵
	9月2日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン お月見行事 講…家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部 定…6組(先着順) ¥…50円 持…飲み物 申…当日朝まで



作品を募集しています
氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(hishokouhou@city.nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。
※締切は毎月20日。投稿は1カ月に1人各5句(首)まで。漢字にはふりがなを明記してください
応募先：秘書広報課シティブロモーション係
〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎0288(21)5135・FAX(21)5137

姉思いちりめん山椒炊く日暮れ
大橋和子
春日和歴史街道石畳
桜沢総一
鮮やかに風と戯る下野草
山田芳子
短歌
選者 川田美佐男
夫逝きてもじゃがいもさや豆できがよく今日命日に
狐塚昭子
二度寝でもしている様子老犬の餌をそっと置き鼻息
阿久津年秀
を確かむ
こまやかな友の折りたる千の鶴かがやき放つ如月の
齋藤和江
午後
北窓を広々開けて夏を呼ぶ見上げる雲は成層目指す
井ノ上節子
木漏れ日の新緑の森心地良し遥か向こうは残雪の山
桜沢総一