

げんき人

2006
51

(財)世田谷区保健センター
世田谷区三軒茶屋2-53-16
TEL 3410-9101
平成18年(2006年)7月1日発行

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

せたがや元気体操リーダー活躍中! ⑤

ヘルシークッキング
ほんのりスパイシー!
とろりん食感の爽やかデザート

食べるミルクティー ⑥



急増中!!!

逆流性食道炎

症状は軽くても、食道がんにつながる危険性が!

Information

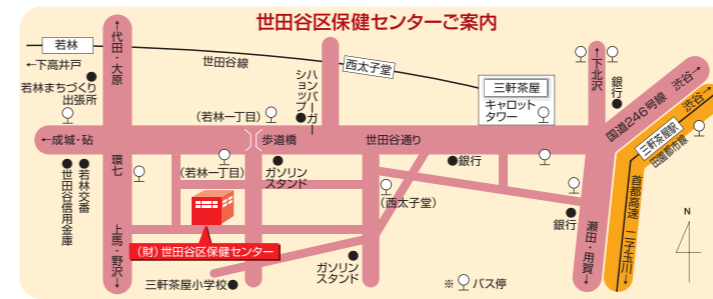
●世田谷区保健センター情報誌「げんき人」は保健福祉センターや区役所など区の施設、世田谷信用金庫に置いてあります。

【保健センター事業週間スケジュール】

健康増進指導を受ける方は、事前に健康度測定を必ずお受けください。
※各教室の募集については、区報「せたがや」()内の号をご覧ください

	午前	午後		午前	午後
月	胃がん検診 胃内視鏡 ホルター心電図 MRI 腹部エコー	MRI、CT 乳房精密検査	月	茶室 体脂肪をためない食事 10/2~11/21(8/1号) 総合 70歳からの健康教室 第3期10/16~12/18(8/15号) 運動 ソフトエアロビクスコースA・B[毎週]	総合 糖尿病を予防する教室 10/2-11/6~3/12(9/1号) 運動 ストレッチ&フラダンス教室 第3期10/30~1/29(9/1号)
火	胃がん検診 胃内視鏡 ホルター心電図、MRI 子宮精密検査	乳がん検診 MRI、CT 大腸内視鏡(1-3週)	火	検査 健康度測定(一次) 運動 太極気功・益気功教室 第2期10/10~12/26(8/15号)	検査 運動負荷測定 休養 ストレス解消ステップアップ教室 9/5~11/21(7/15号) 茶室 骨を丈夫にする食事 9/19~10/10(8/15号) 運動 のんびり体操火曜コース[毎週] 運動 はつづつリズム体操コース[毎週]
水	胃がん検診 胃内視鏡 MRI 大腸検査前処置	乳がん検診 MRI、CT 大腸内視鏡 心臓エコー	水	検査 健康度測定(一次) 検査 健康診断 運動 ステップ運動&エアロ教室 8/30~11/15(7/1号) 運動 やさしいヨーガ教室 第1期9/6~11/22(7/15号) 運動 コアストレッチ&トレーニング 11/22~2/14(10/1号) 運動 やさしいヨーガ教室 第2期12/6~2/28(10/15号)	総合 お腹まわりすっきり教室 8/23~12/6(7/1号) 運動 高齢者のエアロビクス教室 11/1~1/24(9/1号)
木	胃がん検診 胃内視鏡 ホルター心電図 MRI	MRI、CT 乳房精密検査	木	検査 健康度測定(二次) 検査 動脈硬化検査 運動 はじめての太極拳 第3期12/7~3/8(10/15号)	検査 健康度測定(二次) 検査 動脈硬化検査 運動 ゆったりフラダンスコース[毎週] 運動 のんびり体操木曜コース[毎週]
金	胃がん検診 胃内視鏡 MRI	乳がん検診 MRI、CT	金	検査 健康度測定(二次) 検査 動脈硬化検査 運動 足腰を丈夫にする教室 第3期11/10~2/2(9/15号)	検査 健康度測定(二次) 検査 動脈硬化検査 検査 健康診断 運動 のんびり体操金曜コース[毎週] 運動 中国式体操コース[毎週]

(注)・検診車による胃がん検診は省略しました。
・大腸がん検診の申し込み、提出受付は毎日実施しています。



【健康度測定】対象/18歳以上の区民 測定料金5,000円

一次測定	二次測定
毎週火・水曜 午前	毎週木・金曜 午前または午後
内容 ●尿・血液検査 ●胸部X線 ●眼底撮影	内容 ●安静時心電図 ●呼吸機能 ●視力測定など
●安眠時心電図 ●呼吸機能 ●視力測定など	●医師による総合判定 ●体力測定 ●カウンセリング ●血圧測定 (栄養・運動・休養)

お申込み◆電話で保健センターへ 各日定員30人

受けて安心。がん検診お気軽にご利用ください。胃がん検診は、35歳以上の区民の方、大腸がん検診は、40歳以上の区民の方なら受けることができます。

お申し込みは、まず保健センターへ電話かハガキでお申し込みください。

- 大腸がん検診は、ご自宅へ検査器材をお送りします。
- 胃がん検診は、予約制になっています。また、毎月1日発行の「せたがや」(区報)では施設以外で行う胃がん検診のご案内も掲載しています。

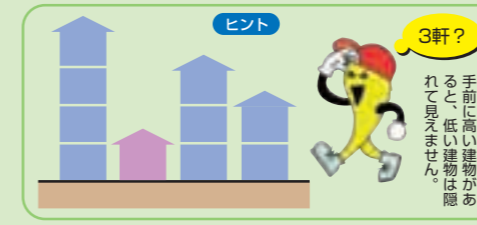
お申込みお問い合わせ先

(財)世田谷区保健センター 〒154-0024 世田谷区三軒茶屋2-53-16 ☎3410-9101

QUIZ クイズ くいず

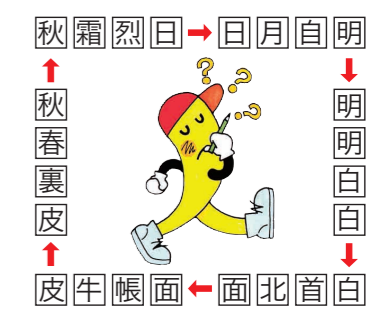
げんきタウンへ ようこそ!

げんきくんの暮らす「げんきタウン」。碁盤の目のような区画の縦・横の列には、かならず1~4階建ての家が1軒ずつ建っています。ヒントをもとに、どこに何階建ての家があるのか見つけてください。同じ列には、同じ高さの建物はありません。



3軒見える ↓ 3軒見える ↓
4軒見える ↑ 2軒見える ↑
ここから3軒の家が見えるよ!

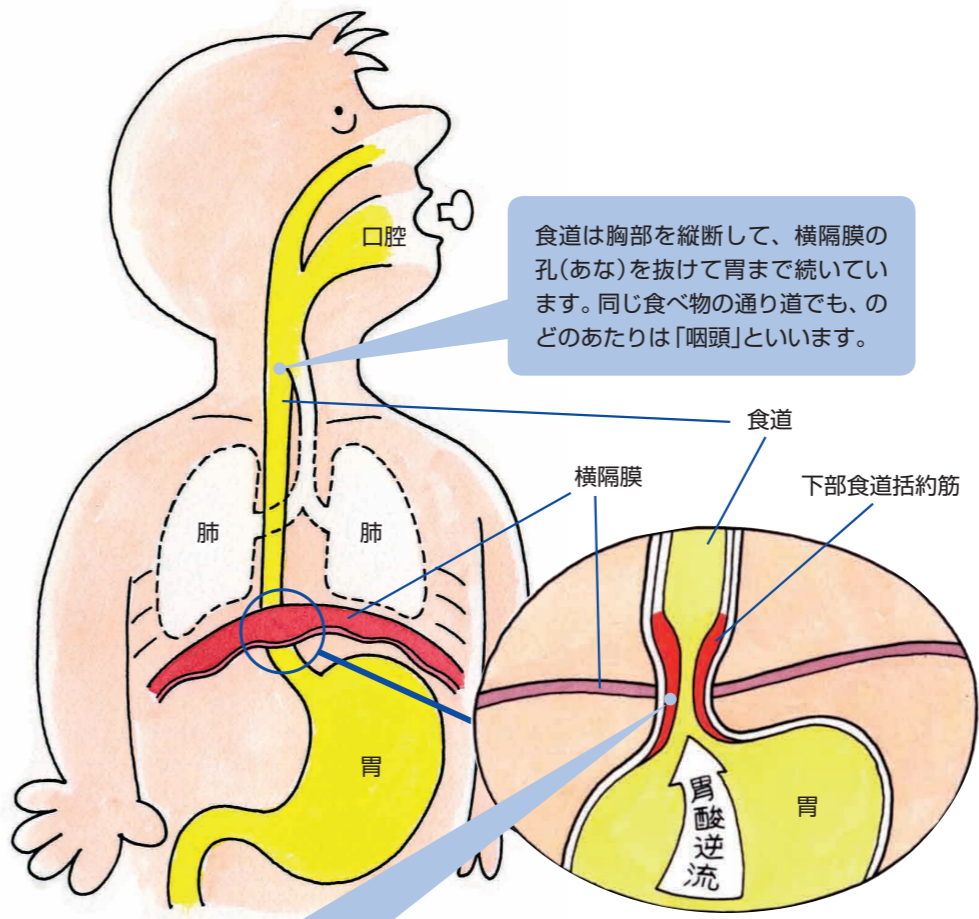
50号の答え



症状は軽くても、食道がんにつながる危険性が！

急増する！逆流性食道炎

今、逆流性食道炎という病気が増えています。逆流した胃液が原因で食道に炎症を起こすもので、食道がんにつながる恐れもある油断できない病気です。消化器内科を専門とする佐田博先生に、逆流性食道炎について詳しく解説していただきました。



食道は胸部を縦断して、横隔膜の孔(あな)を抜けて胃まで続いています。同じ食べ物の通り道でも、どのあたりは「咽頭」といいます。

胃の入口をギュッと閉じているのが「下部食道括約筋」という筋肉。この筋肉の力が弱まると、胃酸を含んだ胃液が食道側に逆流しやすくなります。



食道のしくみと逆流性食道炎

食道といえば「口から入った食べ物の通り道」ということは、よくご存じでしょう。しかし「食道の場所は？」となると、首のあたりを示してしまう人も多いのではないのでしょうか？

食道はのど(咽頭)と胃の間にある内部表面を粘膜で覆われた管状の器官。上図を見てもわかる通り、そのほとんどは胸の中にあります。人間の体は横隔膜により胸部と腹部に分けられています。食道は胸部から、さらに横隔膜の穴を通り胃につながっています。

通常は、食道を通じて食べ物が胃に入ると、「下部食道括約筋」という筋肉が胃の入口を閉じ、逆流を防ぎます。ところが、なんらかの原因により、この筋肉の



力が弱くなってしまうと、出入口が緩んだ状態になり、一度胃に入った食べ物や胃液などが食道に逆流しやすくなってしまいます。また、食物は「蠕動運動」により、食道→胃→十二指腸へと順送りにリレーされていますが、この運動波が弱り、胃からの排出が遅れてしまう場合も、食道への逆流が起こりやすくなります。

逆流が起こること、とくに問題になるのは、胃液に含まれる強力な酸(胃酸)です。

食道粘膜は、胃壁とは異なり胃酸を防御できません。そのため、胃酸に触れると強いダメージを受け、炎症を起こしてしまいます。これが逆流性食道炎です。症状が悪化すると、食道粘膜が真っ赤にただれたり、出血したり、さらに粘膜表面がはがれて粘膜欠損(ビラン・潰瘍)を生ずることもあります。

さらに食道は、毎日食べ物や飲み物が通過する器官です。炎症やビラン・潰瘍を起こしているところに、刺激の強い食べ物を通すれば、症状はますます悪化してしまいます。

胸やけ、ムカムカ…もしかして？

多彩な逆流性食道炎の自覚症状

現在、保健センターで行なっている内視鏡検査でも10人中2人に見つかるというほど、逆流性食道炎はめずらしくない病気になっています。

しかし、その症状はまさに人それぞれ。強い症状を訴える方から、ちよつとムカムカするという程度、まったく症状の出ない方も少なくありません。そのため、検診や人間ドックで初めて発見されるケースが多いのも特徴です。

また、何らかの症状があっても、すぐに「食道の病気」とは思わずに見逃してしまったり、すすんで検査を受ける人が少ないという問題もあります。

〈逆流性食道炎の主な自覚症状〉

- 胸やけ
- 胃のもたれ感
- ムカムカ
- 吐き気
- 苦い胃液が口が上がってくる
- 飲み込むときに痛む
- 飲み込みにくい
- 胸の中央あたりが痛む
- のどの違和感や痛み

多彩な逆流性食道炎の自覚症状ですが、比較的多いものを挙げてみました。気になる症状のある方は、一度「消化器内科」を受診してみましょう。

進行の早い食道がん？

逆流性食道炎は今や、日本人の国民病のひとつと言っているほど患者数は激増傾向にあります。しかし、一般的な認知度はまだまだ低く、さらに多くの方に関心を持っていただきたい病気です。

逆流性食道炎という病気は、胸やけ程度の軽い症状のものが少なくありません。しかし、この病気の本当の恐さは、放置することにより食道がんを引き起こす可能性が非常に高くなることにあります。

食道がんは胃がんの1/10程度とそれほど多い病気ではありませんが、進行のスピードが極めて早く、早期発見の難しいがんです。発症すればアツという間に命を奪いかねない、極めて悪質ながんといえます。

逆流性食道炎と食道がん

食道の粘膜は扁平上皮という細胞でできています。そのため、食道に

は「扁平上皮がん」といわれるがんができます。しかし、アメリカ・イギリスの両国では近年、食道には少なかった「腺がん」が急増。その割合は、わずか20年間に1〜2%から50%を超えるまでになっています。それに伴い、食道がん全体の発症数も大幅に増加しています。

なぜ、これまで少なかった食道の腺がんが増えてきたのでしょうか？その原因に大きく関わっているのが、今回の特集で取り上げている逆流性食道炎です。

逆流した胃液で食道粘膜に傷がつくと、身体は新しい細胞を使って傷を修復しようとしてします。しかし逆流が改善せず、何度も傷の修復を繰り返している、その部分の食道粘膜は「バレット上皮」と呼ばれる「腺上皮」に置き換えられてしまいます。

このバレット上皮は扁平上皮と比べて非常にがん化する確率が高いもので、これが腺がんの急増を招いているのです。



心臓病と間違えやすい症状も

食道はのどから胸部を通って胃に続いているため、炎症が起けると胸に痛みを感じることがあります。このような場合、多くの方はまず心臓病を疑われるようです。心臓の検査をしても異常がなく、さらに胸痛が続くような場合は、逆流性食道炎の可能性も考えてみましょう。



世田谷区保健センター所長 昭和大学医学部 客員教授

佐田博先生

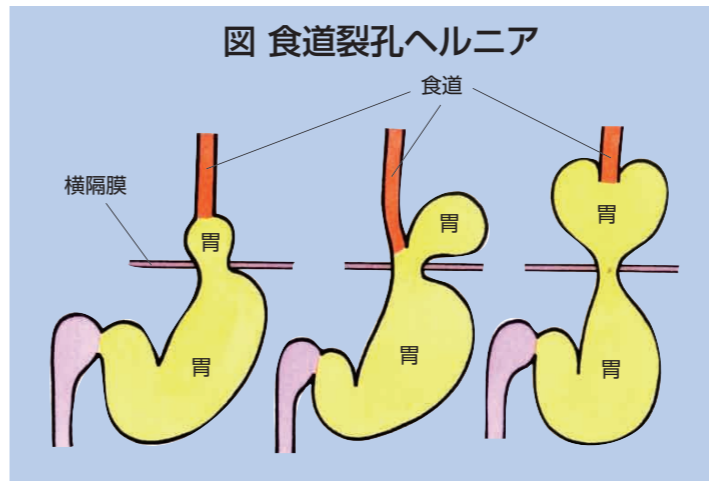
逆流性食道炎が増えつつある日本でも、近い将来には食道の腺がんが急増すると予想されています。腺がんの増加は、食道がん全体の増加につながります。逆流性食道炎の早期発見・治療は、食道がん予防の第一歩。気になる症状がある方は、早めに受診しましょう。

高齢化と食生活の変化が影響

逆流性食道炎 増加の原因と検査・治療

高齢化とともに 胃液は逆流しやすくなる

逆流性食道炎が激増している背景には、高齢化と食生活の変化が挙げられています。食道と胃をつなぐ横隔膜の孔(食道裂孔)は、高齢化とともに緩んでしまった



め、胃の上部が横隔膜の上にはみ出してしまふことが増えてきます。これを「食道裂孔ヘルニア」といいます。食道裂孔がゆるくなりやすくなります(上図)。しかし、これまで日本人は高齢になるとともに胃酸分泌能力が低下していたため、胃液が逆流しても食道に与えるダメージが少なく、逆流性食道炎を起こすケースも少なかったのです。ところが近年は、高齢でも胃酸分泌能力の高い方が多くなってきました。そのため、食道裂孔ヘルニアを起こして胃液が逆流しやすくなると、高い酸を含んだ胃液が食道を刺激し、強い炎症を引き起こしてしま

います。日本人の胃酸の分泌量が変化してきた原因は、食生活の欧米化にあると考えられています。欧米では、以前から胃酸の分泌過多が問題になっていました。従来の日本では、やせ型の高齢者で「骨粗鬆症」が進んだ「円背」「腰まがり」の方に、「食道裂孔ヘルニア」と合併して起こる逆流性食道炎が多く見られてきました(旧日本型逆流性食道炎)。一方、欧米では、高カロリー食のため「肥満」を生じ、「腹圧の上昇」が逆流の引き金と

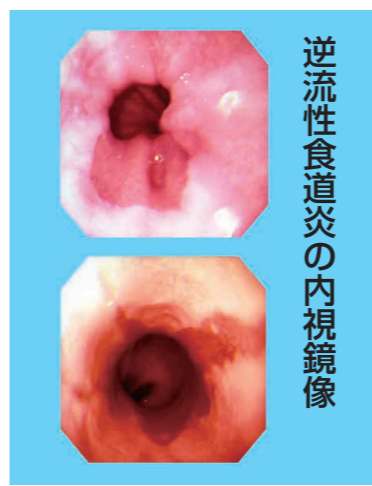
内視鏡検査で食道の健康チェックを!

逆流性食道炎の診断は、主に内視鏡検査によって行います。食道粘膜のただれの状態を診断するため、カラーで食道内部の様子が見られる内視鏡検査がもっとも適しているのです(下写真)。この病気は、自覚症状が出ないことも少なくないため、胸やけ等の自覚症状のある方はもちろん、症状のない方も、心配な場合は内視鏡検査を受けておくことが安心です。

上部消化管の内視鏡検査では、食道だけでなく、胃・十二指腸まで同時に検査できますので、胃がんなどの早期発見にも効果的です。逆流性食道炎と診断された場合、治療は薬物療法などの内科的治療が中心になります。胃酸の分泌を抑える薬や粘膜の傷を保護する薬などをきちんと服用することで、症状を抑えることができます。

ただし、薬の効果で症状が軽くなっても、自己判断で薬をやめてはいけません。医師の指示にしたがって決められた期間きちんと薬を服用しましょう。また、薬で症状を抑えるだけでなく、食生活の改善や日常の動作に注意するといった、逆流を予防するための生活指導を守ることも重要です。

薬物治療+生活指導の「内科的治療」で残念ながら効果がみられない場合は、「外科的治療」を行います。近年では、患者さんに負担の少ない「内視鏡下逆流防止手術」として「腹腔鏡下Toupet噴門形成術」などがあります。

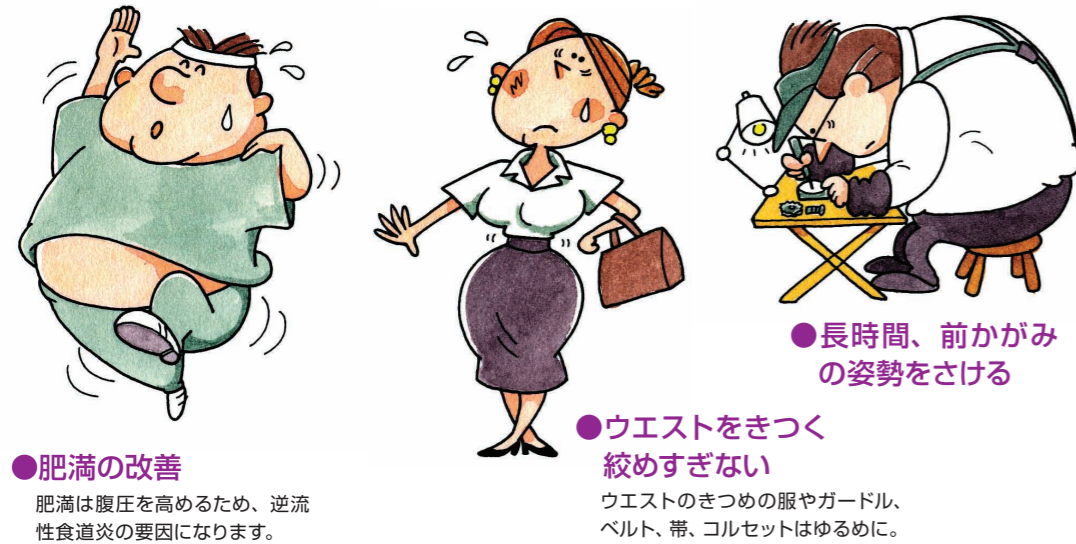


お腹を圧迫しないことがポイント

改善・予防する毎日の生活 逆流性食道炎を

日常生活の注意点 逆流性食道炎を改善・予防するには、生活動作や食生活のくふうなど、毎日の生活に気をつけることが大切です。

A 腹圧を上げないようにする



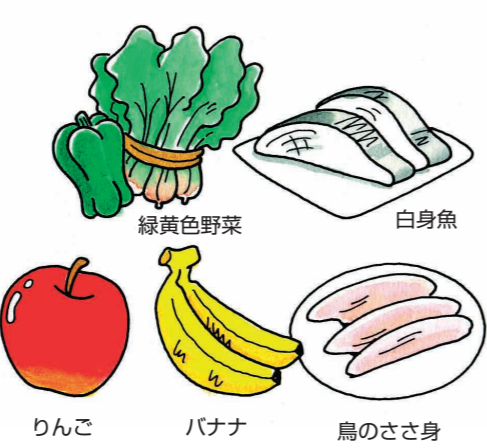
- 肥満の改善 肥満は腹圧を高めるため、逆流性食道炎の要因になります。
- ウエストをきつく絞めすぎない ウエストのきつめの服やガードル、ベルト、帯、コルセットはゆるめに。
- 長時間、前かがみの姿勢をさける
- 便秘を予防し、排便時いきまない
- 重いものを持ち上げたりしない

B 逆流防止に悪影響を与える要因をさける

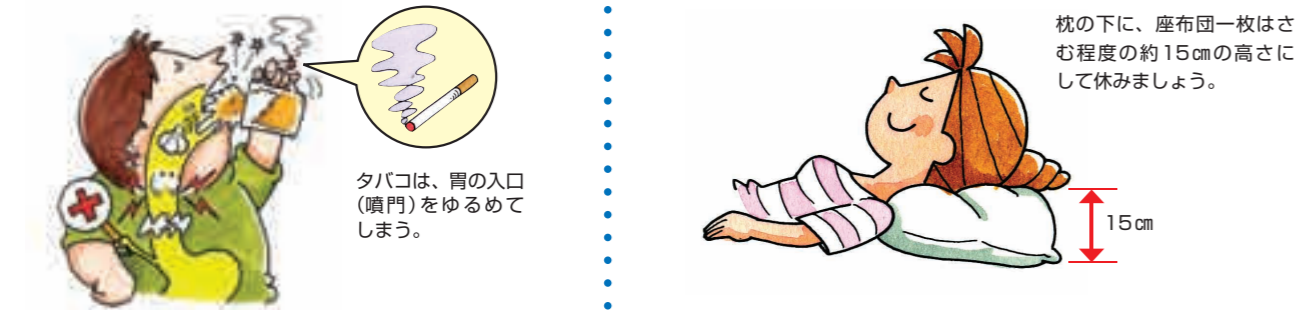
▲さけたい食品



◎のぞましい食品



C 夜間睡眠中の逆流を防ぐ



枕の下に、座布団一枚はさむ程度の約15cmの高さにして休みましょう。

タバコは、胃の入口(噴門)をゆるめてしまう。

活躍中!

せたがや元気体操リーダー

養成講座から飛び出した

昨年開催された「第一回・せたがや元気体操リーダー養成講座」。運動リーダーとして活動するための知識と指導法を学ぶ同講座では、今回33名の認定リーダーが誕生。現在、区内各地の自主グループやサロンで、楽しく無理のない健康体操をお伝えしています。認定リーダーの一人、薄井美千代さんの活動風景をレポートします。

**専門知識と指導技術を磨き
信頼されるリーダーを養成**

「せたがや元気体操リーダー養成講座」とは、区内の高齢者グループで運動リーダーとして活動したい方を対象とした養成講座です。

運動指導の方法論や高齢者の健康に関する講義や現場実習を経て、運動リーダーとして活動するための知識・技術を磨きます。講座終了後もスキルアップ研修会等のバックアップ体制が整えられ、現場では保健センター運動指導員と連携を取り合いながら、利用者が無理なく運動を楽しめるよう指導にあたっています。

認定リーダーは、皆さんと同じ地域に暮らす仲間の一人。運動を楽しみながら、地域のつながりを強め、元気づくりのお手伝いもしています。

年内には、すでに第二回養成講座の開催も決定！今後も頼れる認定リーダーが、ますます増えていく予定です。

**勉強熱心なリーダー
これからも頑張ってます！**

今回お邪魔したのは、玉川地域のグループ「さわやか会」。認定リーダーの薄井さんは、一人一人の様子を見ながら、ストレッチやチューブ体操などの運動メニューを進めていきます。手元のメモには、運動効果の解説や言葉かけのタイミミングなどがびっしり書き込まれています。

「ベース配分や指導方法など、まだまだ勉強不足なことも多くて...と薄井さん。頑張り屋のリーダーに利用者の方は「薄井リーダーはすご



「ご自分のペースで行なってくださいね。こまめに声をかけながら進めていく薄井さん。「はい、1、2、3」の声に、「1、2、3」と応じる皆さんの元気な声会場にあふれます。



く勉強熱心。新聞やテレビで話題の健康情報も調べてきてくれるんです。私たちのために一生懸命にやってくれ、本当にありがたいです。これからも頑張ってますね」とエールを送ります。

薄井さんが養成講座を受講したのは、大好きな運動でなにか地域に役立ちたいという思いから。「共通の話題も多いから、ここに来るのが楽しみです。皆さんの元気な声が私の元気の秘訣かも」笑顔いっぱい健康体操で、心も健康になれそうですね！

あなたの町のグループにも

高齢者体操グループのお手伝い

元気体操リーダーにおまかせください

専門知識と指導法を身につけた認定リーダーの指導で、毎日の生活に楽しい運動習慣を取り入れてみませんか？1回だけの派遣も可能ですが、手工芸やコーラスなど運動以外の活動グループの皆さんも、ぜひ一度、楽しい健康体操をご体験ください。

「無理のない運動メニューが知りたい」「初めてでも楽しく身体を動かしたい」。元気づけの区民リーダーが、健康づくりをめざす皆さんのお手伝いに参上します！

- 派遣指導料 1回につき2,500円(交通費・弁当代込み)
- 登録料 1,000円
- 年会費 1,000円
- お問い合わせ/お申し込み NPO法人 健康フォーラムけやき21 (代表:仲村智子) TEL 3484-4993 FAX 3484-4953

※NPO法人 健康フォーラムけやき21は、世田谷区の「健康せたがやプラン」を策定・実施活動する「せたがや健康づくりフォーラム」の有志により設立したNPO法人です。

今年度は、現認定リーダー向けの講座として、中高年向けの運動指導法を学ぶ「パワーアップリーダー養成講座」を開催。今後は、さらに幅広いグループを対象とした派遣が可能になります。認定リーダー派遣については、気軽に左記までお問い合わせください。

(利用グループメンバーの声)

「私たちのグループは80歳代が中心なので、無理な運動はできません。でも、高齢者の身体の動きをよくわかってくれるリーダーだから、安心して体操できます。身体の動かし方や運動のスピードなど、一人一人に合わせてよく考えてくれているのが伝わります。楽しみながら、これからも運動を続けたい気にさせてくれるんですよ。」

ほんのりスパイシー！ とろりん食感の爽やかデザート 食べるミルクティー



チャイ風ミルクティーをゆるめの寒天でかためた、喉ごしなめらかなデザートです。生クリームを使っていないので、エネルギーも控えめです。

■材料(4人分)■

- 牛乳...500cc
- 水...200cc
- 砂糖...大さじ6
- 紅茶葉...12g (セイロンやアッサムなど、ミルクティ向きの茶葉がおすすめ)
- シナモンスティック...2本
- クローブ...6本
- カルダモン(なくても可)...2粒
- 粉寒天(熱湯で溶けるタイプ)...2g
- 熱湯...200cc

6等分した場合...
1人分: 90Kcal

※スパイスはホールタイプ(粒が丸ごと入っているもの)を使用。粉末タイプを使う場合は分量を控えめに。

■作り方■

- 鍋に、水とスパイスを入れて中火にかけ、香りがたってきたら紅茶葉を加えてフタをし、火を止め2分間おきます。
- ①に牛乳を加えてふたたび中火にかけます。沸騰したら火を止め、茶漉し等でスパイス・紅茶葉をこし取り、砂糖を加えます。
- 粉寒天を熱湯200ccに振り入れてよく混ぜ溶かし、②に加えて混ぜあわせます。容器に注ぎ分け、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固めます。スプーンですくって食べられるくらいに、ゆるゆるした状態になれば出来上がり。

※煮溶かすタイプの寒天を使用する場合は、製品の使い方に従い、煮溶かした状態で②に加えます。

