定期健診があなたの健康を守ります

# 健診センターだより

編　集　発　行
公益財団法人 とくしま未来健康づくり機構（徳島県総合健診センター）
公益財団法人 日本対がん協会徳島県支部
公益財団法人 結核予防会徳島県支部
〒770-0042 徳島市蔵本町1丁目10番地3
TEL（088）633-2266㈹ FAX（088）633-1811

## 胃食道逆流症（GERD）ってどんな病気？

### 逆流性食道炎は生活習慣病です！

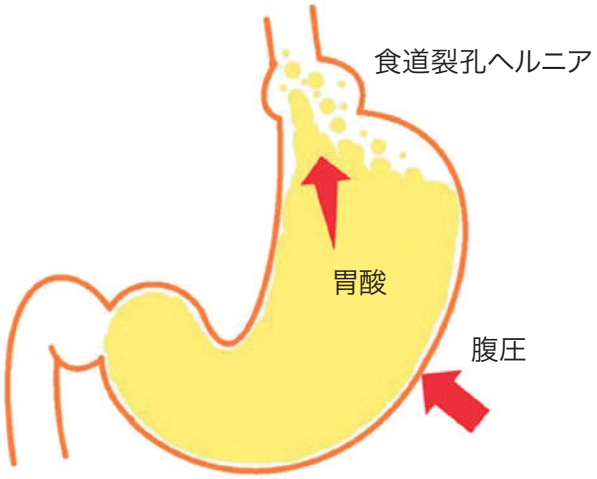
公益財団法人とくしま未来健康づくり機構　青木利佳

## 胃食道逆流症（GERD：ガード）とは

**胃食道逆流症**（GERD：ガード）は胃内容物が食道へ逆流して起こる病気です。胃から食道に逆流する原因は様々で、逆流する胃内容物も様々ですが、これによって起こる悪影響の大半は「胃酸の逆流」によるものだと考えられています。このため、胃酸分泌を抑える薬を使うことが、この病気の基本治療方針の一つになっています。現在、軽症例も含めると、胃食道逆流症（GERD）の患者は、日本の成人の 25% を超えるとされ、極めて身近な病気になっています。

## どうして逆流が起きるの？

食道と胃の境の締め付け機能が緩む、「食道裂孔ヘルニア」と「腹圧の上昇」が主な原因の２つです。




## 胃食道逆流と逆流性食道炎はどう違うの？

胃食道逆流症（GERD）は、

⑴内視鏡所見で異常所見を認める**「逆流性食道炎」**

⑵逆流症状（胸やけや酸逆流症状）はあるけれども内視鏡検査で異常のない**「非びらん性胃食道逆流症（NERD：ナード）」**の2つに分けられます。

逆流性食道炎は内視鏡検査で診断も付けやすく、また、胃酸分泌を抑える薬が効きやすいことが知られていますが、実際は NERD の患者数の方が多いことが知られています。逆流性食道炎と NERD は、いずれも食道への逆流によって起きる病気ですが、危険因子や薬剤の効き方が大きく異なっており、かなり違う病態と考えられています。

## どんな症状があるの？

胃食道逆流症（GERD）の2大症状は**「胸やけ」**と**「酸逆流症状」**ですが、実際には**食べ物がつかえる感じ・胸痛・もたれ感**など多彩な症状が起きることが知られています。特に「食道外」に出現する喉の症状や気道の症状は見落とされやすく、**原因不明の咳や喘息症状**が、胃酸の逆流によって引き起こされていることが稀ではありません。原因不明の咳が胃酸を抑えることで改善する場合がかなり多いことが近年は分かってきました。

## どんなことで症状が出たり、悪くなったりするの？

胃食道逆流症（GERD）の危険因子として、様々な**生活習慣**が知られています。生活習慣の見直しによって、病気の発症を抑えるようにしましょう。

## 日常生活での注意点

### 食事について

**夜食**（就寝前2～3時間は食事をなるべく控える）

**早食い、食べ過ぎ**は危険因子です。

### 避けた方がいい食べ物は？

**●長く胃酸分泌をし続ける食べ物として**

**脂肪の多い食品**

**●多く胃酸分泌を促す食品として**

**アルコール**

**酸っぱいもの**

**香辛料など刺激物**

**コーヒーや甘いお菓子**

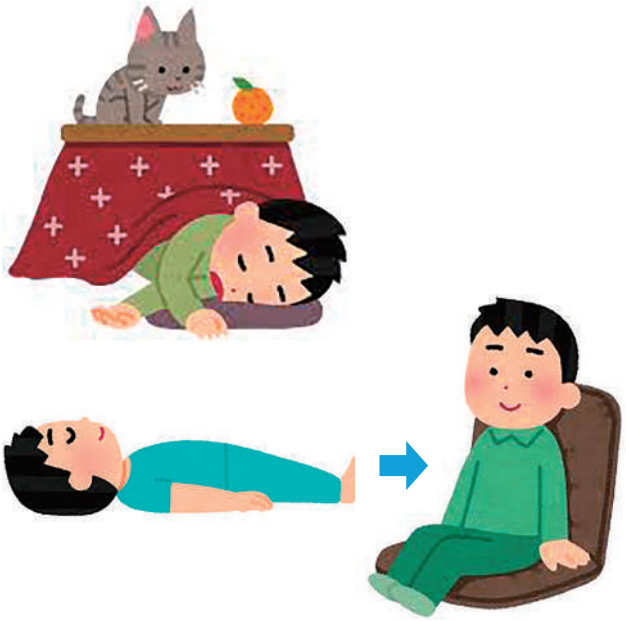
**サツマイモ**　　**お餅やパン**

このような食べ物は**食べ過ぎない**ようにしましょう。症状がある人は、症状が出る前に、何を、どのくらい食べたか思い出してみましょう。

### 良くない生活習慣について

**食後すぐに横になる**

食後はすぐに横にならずに、座椅子やソファーで頭を高くしていると逆流が少なくなります。



**お腹の圧をあげる肥満・便秘、きつすぎる衣服**

**食後の前かがみの姿勢**：草抜きや床拭き、重い荷物を持つなど

**食後の過度な運動**

軽い運動：運動は消化を促進しますが、過度な運動は逆流を悪化させることがあります。

**体形**：腰が曲がっている・おなかが出ている。

**タバコやストレス**

**いびき**（睡眠時無呼吸症候群）

## 治療はできるの？

優れた胃酸分泌抑制剤が開発されていて、治療が可能です。しかし、一旦、薬で直ったとしても、食事や生活習慣などを改善しない限り、薬をやめると再発してしまいます。自分でできる治療として、食事や生活習慣を見直すことは、とても重要なことです。

## 胃食道逆流症（GERD）はがんになりやすいの？

胃食道逆流症が長く続くと、炎症が続いていた下部食道粘膜が、円柱上皮粘膜に変わってしまい、「バレット食道」になってしまうことがあります。このバレット食道は、食道腺癌の発生母地と言われており、欧米ではその癌が増えています。日本人では、バレット食道から食道腺癌になる確率は高くありませんが、近年やや増加傾向と言われています。できるだけ、食事や生活習慣に気を付けて、病気の予防に努めましょう。

バレット食道腺癌

## RFL ～リレー・フォー・ライフ・ジャパンとくしま～（徳島市ふれあい健康館 きっかけ空間）

リレー・フォー・ライフとは、1985年にアメリカのワシントン州シアトル郊外で、アメリカ対がん協会の医師が始めたのが最初で、がん患者やがんを克服した人たち、また、その家族、友人、医師などが十数人ずつのチームを組み、リレー形式で24時間歩き続けることで、がんと闘う人たちの勇気を称え、社会支援を呼びかけるイベントです。

徳島県では、去る6月１日（土）に徳島市ふれあい健康館で開催され、「みんなで考えよう　がんのこと」や音楽イベント、希望の光ルミナリエ・エンプティテーブルなどが行われ、当機構の役職員も参加しました。

リレー・フォー・ライフは、たくさんのボランティアの方々のご協力が必要です。

是非、リレー・フォー・ライフの趣旨をご理解いただき、ご参加くださいますようお願いいたします。

## 上部消化管経鼻内視鏡一式の紹介

令和6年度において、最新鋭の内視鏡システムEP - 8000一式を導入整備しました。

今回、整備した新しい内視鏡は、ノイズ低減技術と調光・階調制御技術により明るく鮮明な画像を実現しますので、より一層、安全性と信頼性に優れた検診を実施することができます。

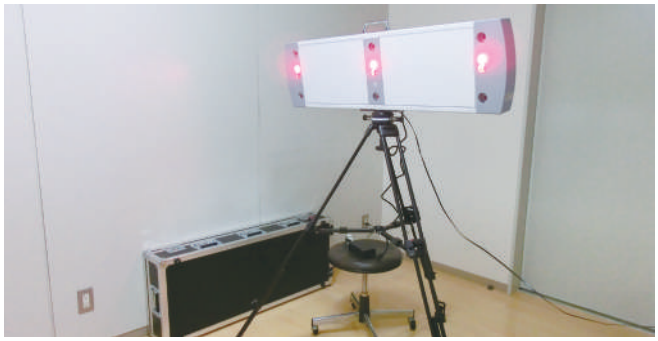
また、経鼻内視鏡なので、口腔からの内視鏡に抵抗のある方や、えずき・吐き気の強い方に対しても、内視鏡自体が非常に極細なことにより、受診時における苦痛や負担の少ない検診を提供することができます。

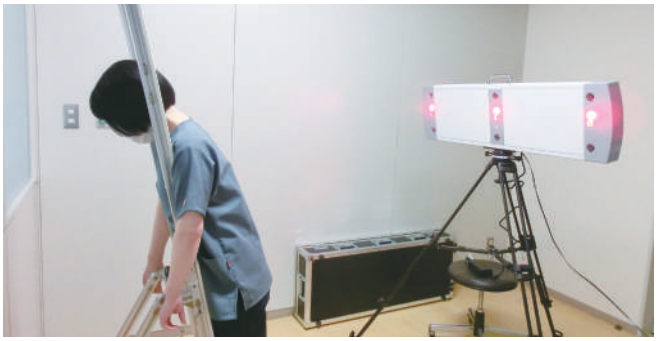
今後は、この内視鏡の効率的な運用を図り、皆様方の健康増進に寄与したいと考えておりますので、是非ともご利用してください。

内視鏡整備費　7,920,000円（税込）

## 新規事業として 徳島県から受託した脊柱側弯症機器検診モデル事業を実施。

脊柱側弯症とは、脊柱（背骨）が横（側方）に曲がった（ねじれた）状態を指し、主に思春期に多く発症し、側弯変形による心理的ストレスの原因や腰痛などを伴うことがあり、現在は、学校医による、視触診等での検査を行っておりますが、同モデル事業では、専用の検査機器を用いた脊柱側弯症検診を実施することにより、客観的根拠に基づく検査の提供や、デジタルデータによる経年比較、精密検査機関への円滑な連携、早期発見・早期治療による児童・生徒への負担軽減などの効果が見込まれるとの観点から、県内の一部の小・中学校で機器検診を745名に対して実施しました。





# 令和6年度 健康を考える県民のつどい

9月は「がん征圧月間」として、また、9月24日から30日までの一週間を「結核予防週間」と位置づけて、全国各地でさまざまな行事が展開されました。徳島県では、去る9月10日にあわぎんホールにおいて、徳島県、公益財団法人とくしま未来健康づくり機構、全国健康保険協会徳島支部、徳島県教育委員会の共催により、「健康を考える県民のつどい」が、関係団体、市町村保健担当者、婦人会等、約260人の参加を得て開催されました。

表彰式典では、主催者のあいさつの後、健康づくり推進活動に功労のあった個人11名と3団体に徳島県知事表彰が贈られ、続いて、当機構からは、住民の健康づくりとがん又は結核予防対策事業の推進に貢献のあった個人4名と2団体に理事長表彰を行いました。

また、良い歯の高齢者として、460人に徳島県歯科医師会会長表彰が贈られました。

式典終了後、みちのくエンタテインメント有限会社の新崎人生氏から「足腰強化!三種の神トレで健幸な人生を」というテーマで講演がありました。

本日のつどいの参加を機会に、皆様方が健康で快適な生活の確保を図るため、一人ひとりが健康の重要性を認識し「自分の健康は自分で守る」という自覚をお持ちいただくことで「健康を考える県民のつどい」の成果があったものと考えております。

## 受賞者紹介

（敬称略）

### ★ 健康づくり推進活動功労者知事表彰

〈個人〉

阿部タケコ　井村玉恵　渡邊一子
市原恵子　勢井陽子　宮本洋子
花岡三子　渡越千恵子　小林美保子
佐藤晴美　郷田弘枝

〈企業部門〉

株式会社マルハ物産
柔道整復師会協同組合
社会福祉法人青香福祉会

### ★ がん並びに結核予防対策功労者理事長表彰

〈個人〉

朝田完二
矢部美穂子
稲井敏子
角野英子

〈企業部門〉

小松島市医師会
板野郡婦人連合会

## ～全国一斉複十字シール運動開始～

### 都道府県知事表敬訪問

結核のない世界をつくるための募金活動、複十字シール運動が、結核予防会各県支部において、各都道府県知事を表敬訪問し、全国一斉にスタートしました。

徳島県でも、公益財団法人とくしま未来健康づくり機構（結核予防会徳島県支部）と、一般財団法人徳島県婦人団体連合会（全国結核予防婦人団体連絡協議会徳島県支部）とが共同で、徳島県知事を表敬訪問し、複十字シール運動の意義、目的をご理解いただき、各自治体から結核予防思想について、幅広く一般に伝え、一層の普及を図っていただくよう運動へのご協力をお願いしました。

## ～複十字シール運動～

複十字シール運動は、世界中の結核を撲滅し、肺がんやその他の肺の病気をなくすため、世界各国で行われている募金活動です。日本の複十字シール運動は、昭和27年にスタートし、今日まで着実な成果をあげています。こうした活動は、皆様方の貴重な援助や寄付に支えられています。

複十字シール運動を通じて、結核や胸の病気に関心を持っていただき、募金へのご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

**令和5年度　募金額　2,832,352円**

# 世界糖尿病デーにあわせてブルーライトアップ！

糖尿病の患者数は、世界でも日本でも増加しており深刻な問題となっています。

11月14日は、インスリンを発見したバンディング博士の誕生日であり、「世界糖尿病デー」です。糖尿病の予防や治療を喚起するためのシンボルマークはブルーサークルで、世界糖尿病デーの日を中心にいろいろな場所や建物が青色にライトアップされます。

当機構でも、去る11月8日から30日までの約3週間、施設建物前の植木をブルーライトアップしました。

## お知らせ

## ホームページについて

当機構のホームページにも健康に関する情報を掲載していますので是非、アクセスしてみてください。

ホームページ
URL　http://www.toku-souken.ne.jp/

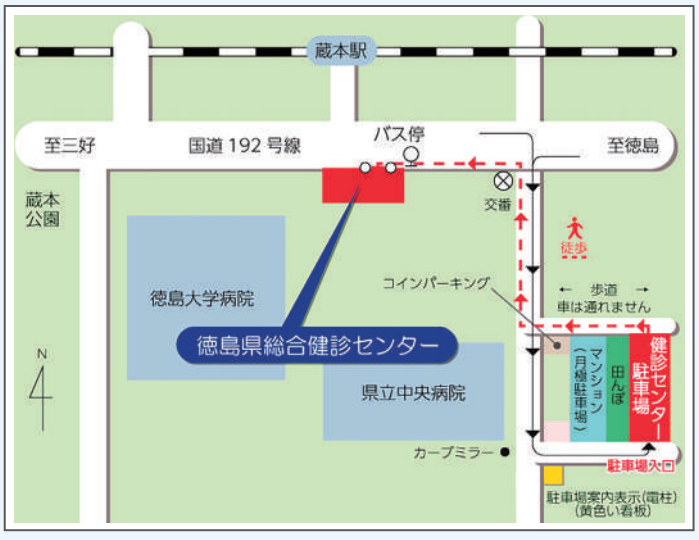
## 健診センター地図 ―― 駐車場案内 ――

当センターにお越しの方は、
駐車場より赤の矢印の方向に
お進みください。（近道になります）

※実線 ―：駐車場までの自動車進路、
　点線 ‥‥：徒歩進路

**バス**

徳島バス・市営バス：中央病院前下車
徒歩1分

**JR**

JR蔵本駅下車 徒歩3分