

胸やけ



は、なぜ起こる

胸やけは、上腹部のみぞおちの付近や、胸部の中央下部に起こる。焼けるような感じをいいます。時には、しみるように痛むこともあります。日常生活の中で、甘いものの食べすぎやカフェイン飲料、酒、たばこの摂りすぎにより、胃のもたれ感やげっぷとともに胸やけが起こることは少なくありません。これは胃液の分泌が高まり胃酸状態の状態にあるためのもので、水や牛乳を飲むことによって症状がとれることもあります。胃液の中の塩酸の酸度が異常に高い状態を「胃酸過多」といい、

胸やけ・げっぷ・すっぱい胃液が口中に上がってくるなどの症状がある時は「胃酸過多症」といいます。このような症状は、慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍のときにも起こります。食後しばらくして、酸度の高い胃液が多量に分泌されるために起こる症状です。この診断には胃液の検査が必要で、チューブを口から入れて胃液を採取し、その酸度を測定します。これにより治療方針が決めます。これにより胸やけなどの過酸症状があれば常に胃酸度が高いかという点、必ずしもそうではありません。胃

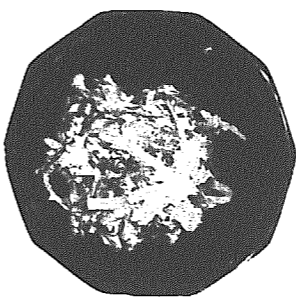
液が低酸、無酸のときでも胸やけを訴える患者さんが結構いることが知られています。個人差はあるものの、一般に胃液は加齢とともに低酸になる傾向があります。胃酸が原因と考えられる十二指腸潰瘍は青年・壮年者に多く見られ、胃潰瘍のときには胃液の状態は正酸（正常な酸度）か、むしろ低酸のことがあり、中高年のことが多いものです。このような中高年の胃潰瘍は、胃粘膜

の防御因子の低下に原因があると考えられています。もちろんほかに胃のエックス線と内視鏡検査が重要で、慢性胃炎か胃・十二指腸潰瘍かが確定診断されます。以上のような検査によっても病気が見つからないこともあります。胃下垂、胃神経症などのときでも胸やけを訴えることがあるからです。胃腸の病気のほかに狭心症、心筋梗塞の発作の前後に、胸やけに似た症状を呈することがあるので注意が必要です。胸やけのときには、いずれにしても香辛料、お茶、コーヒーなどのカフェイン飲料やアルコール、たばこを控えるにしましょう。過酸のときには制酸剤を用いることはもちろんですが、同時に慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍などの存在に注意し、そのときは十分な治療をしなければなりません。

手軽でヘルシー 今月の料理 コーナー

今回は、皆さんがよく料理する白あえです。白あえというと、とかくさとうを多く入れがちですが、ちょっとヘルシーに料理してみました。また、マヨネーズを加えることによって、お子さんや若い人にも好評です。皆さんも、ぜひお試しください。

ほうれん草の洋風白あえ



- 材料 (4人分)**
- ・ほうれん草.....160g
 - ・豆腐.....200g
 - ・人参.....40g
 - ・マヨネーズ.....大さじ2
 - ・しょうゆ.....小さじ2
 - ・さとう.....小さじ1
 - ・すりごま.....大さじ1

- 作り方**
- ①ほうれん草・人参は、ゆでて食べやすい大きさに切る。
 - ②豆腐はゆでて水けをとり、マヨネーズ・しょうゆ・さとう・すりごまをあえる。
 - ③①と②をあえる。

海外研修レポート

青年農業士海外派遣事業に参加して —阿部清也(油島)さん—

12時間にもおよぶ空の旅で、ヨーロッパ研修が始まった。研修初日のアールスメア花市場は、世界最大の規模を誇り、その建物の大きさや短時間での取り引き、24時間で日本の市場に出回るといふ速さには驚いてしまった。オランダの農業は、小国でありながら国の歴史が物語るように、研究と技術によって国際的に強く外に向かっていていると感じた。

ドイツのバイエルン州のワイル村では、研修の中心であるファームステイ(農業体験)を行った。私がお世話になったクルツ家は、乳牛90頭、肥育牛20頭、小麦40ヘクタールという中堅農家であった。クルツ家は代々続く農家であり、家は1,700年代に建ったというレリーフがあった。敷地は3ヘクタールあり家の脇には川が流れていて、自家発電をしているのには驚いた。

ドイツの国民性もあると思うが、我々からみてその生活は堅実・質素である。休日等の過ごし方などは、我々日本人が見習わなければならないかもしれない。

ドイツ農業も、ECの統合や国際自由貿易体制が進む中、大変きびしい現状にあると痛切に訴えていた。

今回の研修は、私にとって大変有意義であったし、世界に目を向けるきっかけになった。今後、この経験を生かしていきたいと思う。



おらが村の山野草

シリーズ③
(キク科)

フキ Petasites japonicus



花期 3~4月

今月の「おらが村の山野草」シリーズ第33回目は、この寒い冬が過ぎると、まっ先に春の息吹を告げてくれる「フキ(キク科)」をご紹介します。今回ご紹介するフキ(フキノトウ)は、皆さんもよく知っており、そして馴染み深い山野草の一つで、早春、山地や川土手などのいたるところに生えます。フキは多年草で、主として地下茎で繁殖します。株は雌雄異株で、雄株は黄白色、雌株は白色の花をつけ、葉は花が終わってから出てきます。また、新葉はフキノトウと呼ばれ、雪解け後最初に食卓にのぼる山菜として親しまれ、昔から薬用や食用として利用されてきました。味はちょっと苦味がありますが、春の珍味として待ち望む人たちも多いようです。(花期3~4月)

痴呆相談会 開催のお知らせ
物忘れがひどく同じ事をなんども繰り返して言ったり、夜中に騒いだり……。最近ほけてきたのではないかと、どのように世話をしたらよいかわからないといった不安をかかえている方は、一人で悩まずお気軽にご相談ください。
日時：平成6年1月26日(木) 午前9時~10時(受付)
場所：巻保健所・相談室
内容：三島病院医師による個別相談
※相談を希望される方は、二日前までに巻保健所保健指導係(☎72-1511)内線二四三)までお申し込みください。

主任児童委員制度 がスタートします!
出生率が継続的に低下している現在、「健やかに子どもを生み育てる環境づくり」が、社会全体の重要な課題となっています。そんな中で、これまでの児童委員の活動をバックアップし、子育ての相談など地域における児童や家庭の福祉を推進する人材として、平成六年一月一日から主任児童委員が各市町村に置かれることになりました。
この制度についての詳しくは、役場住民福祉課(☎82-141-1)内線一一一)までどうぞ。

精神衛生相談会 開催のお知らせ
最近よく眠れない、イライラしがちである、子どものひきつけや登校拒否が気になる、ボケてきたのではなど、精神面での相談を無料で受け付けます。お気軽においでください。
日時：平成6年1月12日(水) 午後1時30分~3時
会場：役場保健センター
※当日は、佐潟荘の小患先生が相談に応じてくださいます。詳しくは、役場保健衛生課までどうぞ。

歯医者が教える……
歯の健康
—口メモ—

歯みがき剤の使い方
歯ブラシに歯みがき剤をたっぷりつけて、においをかぐだけでモサワヤかな気分になります。それで歯をみがくわけですから、本来ならば最低三分はかけて隅々までみがかなければ清潔にできない口の中も、数十秒か、せいせい一分程度で爽快感が得られるため、みがき残しが多くても口中すつかりきれいなようになったような感覚に陥ります。

だからといって、歯みがき剤を使うのを一切やめてしまったとするとどうでしょう。歯垢はとれたとしても、歯ブラシだけでは研磨効果が乏しく、歯の表面にはうすい茶渋や、タバコのみやなどがやがて目立ってきます。

このような点からも、歯みがき剤の使用はよく考えて、使用量を少なめにすると、使用する回数や使用する工夫などを減らす工夫などしてみてくだい。

新潟県歯科医師会