

[症状チェックシート]

1つでもチェック☑が付いた方は、このシートを持ってお医者さんに相談しましょう。

CHECK 1

今日からさかのぼって過去1週間に、あなたが以下の症状、状態を何日感じたか、お医者さんに伝えてください。

「胸やけ」の症状がある



- 週1日
- 週2~3日
- 週4~7日

「呑酸」の症状がある



- 週1日
- 週2~3日
- 週4~7日

「胸やけ」や「呑酸」のために、よく眠れなかった



- 週1日
- 週2~3日
- 週4~7日

「胸やけ」や「呑酸」のために、お医者さんから指示された以外の薬(市販の胃薬等)を服用した

- 週1日
- 週2~3日
- 週4~7日

CHECK 2

以下のような症状がある場合も逆流性食道炎の疑いがあります。このような症状がある方も、お医者さんにお伝えください。

当てはまる項目にチェックを入れてください。

- お腹の張り

- のどの違和感
(イガイガ感、ヒリヒリなど)

- 胃もたれ(重苦しい)

- 頻繁にげっぷが出る

- よく咳き込む

- 胃の痛み

Jones R. et al: Aliment. Pharmacol. Ther. 30 (10), 1030-1038, 2009

受診の際にはこのシートをお医者さんに見せて、あなたの症状、状態などの説明に役立ててください。

この点線から切り離し次回診察の時に医師に渡しましょう

胸やけ・呑酸.jp

その他にも役立つ情報が満載! 今すぐチェック!

胸やけ 呑酸

検索

二次元コードは
こちら



アストラゼネカ株式会社

大阪市北区大深町3番1号 <http://www.astazeneca.co.jp/>

NEX467
2022年11月作成

逆流性食道炎の方の
明るいライフスタイルのために。

Next life

[ネクスト ライフ]

「逆流性食道炎」って どんな病気?

独立行政法人労働者健康安全機構
東北労災病院 副院長

大原 秀一先生 監修



和風 洋風 逆流性食道炎の方の食材選び

旬を味わうおかずレシピ

管理栄養士 家政学博士 本多 美預子さん



「逆流性食道炎」って どんな病気?

監修:独立行政法人労働者健康安全機構
東北労災病院 副院長 大原秀一先生



○逆流性食道炎とは?

「逆流性食道炎」とは、胃酸の逆流によって引き起こされる病気です。酸性度の強い塩酸(胃酸とも呼ばれています)を含む、胃の内容物が食道に逆流することで、食道の粘膜に炎症が起きた状態を、「逆流性食道炎」といいます。食道には、胃酸に対する防御機能がないため、酸に繰り返しだされことで炎症を起こし、粘膜のただれや潰瘍が生じたり、胸やけや呑酸などの不快な症状が起こります。一度よくなってしまっても再発しやすい病気です。医師への相談なしに、処方されたおくすりの服用をご自身の判断でやめないようにしましょう。

正常な食道



炎症が起きた食道



*炎症の程度には幅がある為、内視鏡検査でその炎症の程度を検査します。

○胃酸の逆流を防ぐための生活の注意点

- ① 特定の食品をひかえる
脂肪食、アルコール類、甘いもの、炭酸飲料、辛いもの、コーヒー

- ② 腹部を圧迫する衣類を避ける



- ③ 一度にたくさん食べない



- ④ 寝るときには上半身を高くする



- ⑤ 肥満の場合はやせる

- ⑥ 寝る前に食べない



逆流性食道炎の

方の食材選び

冬の旬を味わうおかずレシピ

和風 Japanese style

胃にやさしいおろしを活用

胃弱でも安心して食べられる、おろし。旬のぶりは湯通して脂を落としてから、みぞれ煮に。にゅうめんにはとろろをプラス。長芋特有のぬめり成分は、胃の粘膜を保護する働きがあります。

Point

旬のぶりは脂がのっているため、湯通しは長め(5秒ほど)にしましょう。今回使った半田めんは、一般的なそうめんより太いので1/2束ですが、一般的なそうめんは1束50gのものが多いです。



●ぶりのみぞれ煮

熱量:298kcal/たんぱく質:18.9g/脂質:18.3g/糖質:9.5g/塩分:2.0g/
カリウム:677mg/カルシウム:36mg/マグネシウム:51mg/鉄:1.8mg/亜鉛:0.9mg

(材料)1人分

ぶり…一切れ(80g) 大根…80g(皮なし) ほうれんそう…20g
塩…少々 片栗粉…小さじ1 サラダ油…小さじ1
A:めんつゆストレー…50cc 水…50cc 酒…小さじ1

(作り方)

- 1 ぶりは一口大に切って湯通しする。キッチンペーパーで水気を切ってから塩をふり片栗粉をまぶす。
- 2 熟したフライパンにサラダ油を入れ、①の両面に焼き色をつける。
- 3 大根はおろして軽く水気を切っておく。
- 4 ほうれんそうは2分茹で、食べやすい長さに切って水気を切っておく。
- 5 鍋でAを煮立て、②と③を入れて5分ほど煮る。
- 6 器に盛り、④を添える。



●とろろにゅうめん

熱量:370kcal/たんぱく質:13.6g/脂質:1.5g/糖質:69.3g/
塩分:2.1g/カリウム:956mg/カルシウム:115mg/
マグネシウム:67mg/鉄:2.2mg/亜鉛:1.3mg

(材料)1人分

そうめん(半田めん)…1/2束(50g) 長芋…100g
青ねぎ…5g きざみ海苔…2g
A:めんつゆストレー…50cc 水…100cc

(作り方)

- 1 水(分量外)を沸騰させた鍋にそうめんを入れ、表示時間通りに茹でる。ざるにあげ、水で軽く洗い、水気を切る。
- 2 長芋は皮を剥いてすりおろし、青ねぎは小口切りにする。
- 3 鍋でAを煮立て、①を入れ、1分加熱する。
- 4 器に盛り、②と③をのせる。



Navigator



本多 美穂子さん

大前大学 健康栄養学部の准教授。
専門は栄養教育で、食を通じた健康づくりの情報発信に力を入れている。

洋風 Western style

野菜をたっぷり摂れてヘルシー

消化がいい里芋と豆腐がベースのグラタン。小麦粉は使わずチーズも控えめですが、具だくさんなので満足感が得られます。野菜ジュースでつくるスープは手軽でやさしい味わいが魅力。

Point

野菜を電子レンジで加熱するときグラタン皿を使えば、より手軽に作ることができます。スープに使う野菜ジュースは、砂糖を加えると特有の酸味が和らぎ飲みやすくなりますよ。



●里芋とほうれんそうと豆腐のグラタン

熱量:243kcal/たんぱく質:14.4g/脂質:12.5g/糖質:14.1g/塩分:1.35g/
カリウム:899mg/カルシウム:331mg/マグネシウム:83mg/鉄:1.9mg/亜鉛:2.0mg

(材料)1人分

里芋…3個(皮なしで75g) 玉ねぎ…30g ほうれんそう…30g
絹ごし豆腐…60g ツナ(ノンオイル)…15g コーン…10g とろけるチーズ…20g
A:マヨネーズ…小さじ1 鶏ガラスープ…小さじ2/3
粉チーズ…小さじ1 こしょう…少々

(作り方)

- 1 里芋は皮を剥いて食べやすい大きさに切り、耐熱皿にのせてラップでふたをし600Wの電子レンジで2分加熱。粗熱が取れたらフォークで粗くつぶしておく。
- 2 玉ねぎは薄切り、ほうれんそうは4cm長に切り、①にのせてラップでふたをし600Wの電子レンジで2分加熱。
- 3 ボウルに豆腐を入れてつぶし、Aを加えてなめらかになるまでよく混ぜる。
- 4 ②にツナとコーンを加え、その上に③をのせ、とろけるチーズをかけてオーブントースターで5分ほど焼く。



●白菜と卵の野菜スープ

熱量:126kcal/たんぱく質:9.1g/脂質:6.4g/糖質:6.1g/
塩分:1.65g/カリウム:465mg/カルシウム:129mg/
マグネシウム:37mg/鉄:2.8mg/亜鉛:1.1mg

(材料)1人分

白菜…60g 卵…1個 乾燥バセリ…適宜
A:顆粒コンソメ…小さじ1 砂糖…小さじ1/4
野菜ジュース…100cc 水…100cc

(作り方)

- 1 白菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 小鍋にAを入れて中火で熱し、①を加えふつぶつ沸く程度の弱火で15分、白菜がやわらかくなるまで煮る。
- 3 中火にし、溶き卵をゆっくりとまわし入れてかき混ぜ、10秒待ってから火を止めると。
- 4 器に盛り、乾燥バセリをふる。

