

従業員みなさまへ

毎日のお仕事ご苦労様です。いよいよ2020年（令和2年）も終わり新しい2021年の幕開けが近づいてきました。今年には本当なら東京オリンピックが開催され、活躍した選手がお茶の間を賑やかにさせているはずでしたが・・・新型コロナ禍ですべてが自粛され大変な一年となってしまいました。この年末年始も自粛やG o t oキャンペーンの中止もあり外食、宴会の回数も減って皆さんが巣籠られているような気がします。ちょっと今の現状に合わないか知れませんが、今月の衛生委員会通信のテーマは、『年末年始の食べ過ぎに注意！その症状、逆流性食道炎？』についてです。

**逆流性食道炎**とは、**強い酸である胃酸が食道に逆流することで食道の粘膜に炎症が起きる病気**です。食道は、胃酸に対する防御機能が弱いため、酸に繰り返しさらされることで炎症を起こしてしまいます。そして粘膜にただれや潰瘍(かいよう)が生じたり、胸やけや、喉の奥に酸っぱい液体がこみ上げてくるなどの症状の原因になります。年末年始はさまざまな行事が続き、食生活が乱れやすくなります。トラブルを予防しましょう。



### 胃酸が逆流する原因

原因の一つに胃の中の圧力が高くなり、胃液が押し上げられることが挙げられます。

**妊娠中の方・肥満気味の方・背中が曲がっている方**は腹部が圧迫され、胃液が押し上げられやすいので特に注意が必要です。



肥満気味の方



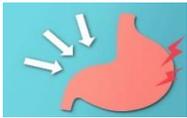
妊娠している方



前かがみ姿勢

### 逆流性食道炎にかかりやすい生活習慣

- ★食べすぎ、早食い
- ★脂質の多い食事
- ★食べてすぐに寝る
- ★アルコール
- ★喫煙



「もしかして……？」と感じた方は、ご自身の今の状態をセルフチェックしてみましょう。



### 逆流性食道炎セルフチェック

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 胸やけがする             | <input type="checkbox"/> おなかが張る              |
| <input type="checkbox"/> 食後に胃がもたれる          | <input type="checkbox"/> 思わず手のひらで胸をこすることがある  |
| <input type="checkbox"/> 食後に気持ち悪くなることもある    | <input type="checkbox"/> 食後に旨役が起こる           |
| <input type="checkbox"/> のどにピリピリするなどの違和感がある | <input type="checkbox"/> 食後の途中で満腹になってしまう     |
| <input type="checkbox"/> ものを飲み込むと、つかえることがある | <input type="checkbox"/> 苦い水（胃酸）が上がってくることもある |
| <input type="checkbox"/> ゲップがよく出る           | <input type="checkbox"/> 前かがみの姿勢になると胸やけがする   |

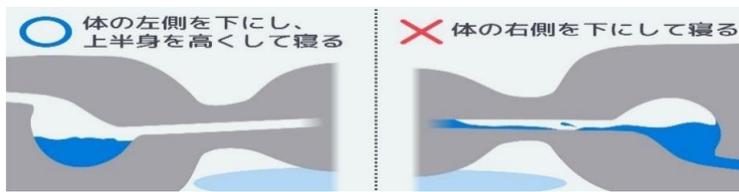
**8個以上チェックがついた方は、一度医師に相談しましょう**

### 逆流性食道炎を予防しよう！生活習慣のポイント

胃に負担をかけないような動作や姿勢、胃酸を分泌しやすい食べ物を控えることが大切です。

#### 生活動作・就寝姿勢のポイント

- ・腹部を圧迫しない  
⇒前かがみ姿勢に気を付ける、重い荷物は持たない、排便時にいきまない、ベルトをきつく締めないなど
- ・食後1～2時間は横にならない
- ・就寝前2～3時間の食事は避ける  
⇒食後すぐに横になると胃の中のものが逆流しやすくなるので避けましょう
- ・体の左側を下にして寝る
- ・上半身を10～20cm高くした姿勢で寝る



## 控えた方がよい食べ物



油っぽいもの  
(揚げ物) など



酸味があるもの  
(柑橘系の果物) など



アルコール・コーヒー



甘いもの  
(ケーキ) など



刺激が強いもの  
(カレー) など

これらには全て、**胃酸の分泌を促す**働きがあります。摂り過ぎないように気を付けましょう！

## 胃腸の粘膜を健康に保つ働きがある栄養素

＼積極的に取りたい栄養素／ **ビタミンU**

ブロッコリー、アスパラガス、キャベツ、大根などに覆う含まれる栄養素で、

**胃腸の粘膜を健康に保つ働き**があります。

水に溶けやすく熱に弱い栄養素のため、生食やスープで煮汁ごと食べる方法がおすすめです。



## 年末年始に向けてチョット、アドバイス

Q 年末年始は食べ過ぎて体重が増えやすいです。

健康に過ごすためのコツを教えてくださいませんか？

A 管理栄養士の先生から・・・

年末年始はイベントが盛り上がり食べ過ぎてしまった・・・なんて方も多いと思います。  
年末年始を健康的に乗り切るためのポイントをご紹介します。



### ・順番を意識して食事を採る

**野菜から先に食べる**と、血糖値の上昇を抑えることができ、よく噛むことで満腹感も得られやすくなります。

### ・鍋料理で栄養をバランスよく摂取

魚介類、肉類、豆類、野菜類など様々な食材を使う事ができ、**たんぱく質・ビタミン・ミネラル**などをバランスよく摂ることができます。

### ・朝食は抜かない

朝食をしっかり摂ることで、その日1日の食欲をコントロールすることができると言われています。  
朝食を抜いてしまうと空腹感により、ドカ食いの原因になりますので注意しましょう。

### ・急いで食べない

ゆっくり味わって食べることで満腹感が得られやすくなります。

### ・お餅の食べ過ぎに注意！

**市販の切り餅2個 (50g × 2個) 分 (240Kcal) はご飯1杯分 (150g) のエネルギーに相当します。**お餅を食べる時は、野菜たっぷりのお雑煮がおすすめです。

今回の内容が少しでも皆さんの健康のために役立ちましたか？

この年末年始をしっかりと予防対策して2021年こそは、皆さんが笑って過ごせる一年になる事をお祈りします。