

[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
- 呑酸とは、のどの辺りや口の中が酸っぱい、胃の中身が逆流する感じがすることを言います。

「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/>

NEX459
2022年2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?

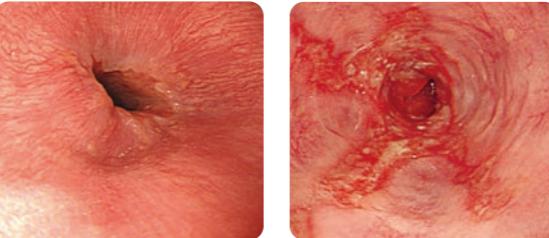
監修:独立行政法人労働者健康安全機構
東北労災病院 副院長 大原秀一先生



○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、酸に繰り返しさざれる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
- ⑦ 禁煙

逆流性食道炎の方の食材選び

春の旬を味わうおかずレシピ

和風 Japanese style

あさりの旨味をご飯といっしょに

電子レンジを使えばあさりの酒蒸しは手軽で簡単。そのままでもおいしいのですが、汁ごとご飯と混ぜれば、グッと贅沢感が増します。味噌汁の野菜は細く切るとやわらかくなりたっぷりいただけます。

Point

あさりは下処理が大切。水100ccあたり3gの塩を入れて3%の食塩水を作り、砂抜きをします。火にかけてもあさりの口が開かない場合は、様子を見ながら加熱時間を追加してください。

●あさりの酒蒸し混ぜご飯

熱量:293kcal／たんぱく質:6.7g／脂質:0.6g／糖質:57.9g／塩分:1.4g／カリウム:151mg／カルシウム:34mg／マグネシウム:54mg／鉄:1.8mg／亜鉛:1.3mg

(材料)1人分

ご飯…150g あさり(殻付き)…100g(身40g) 三つ葉…5g きざみ海苔…0.3g A:酒…大さじ1 おろししょうが…小さじ1/2(2g) めんつゆ(ストレート)…大さじ1

(作り方)

- 1 あさりは3%の食塩水で1時間ほど砂抜きをし、ざるにあげて水気を切っておく。三つ葉は根元を切り落として3cmの長さに切る。
- 2 耐熱容器に①のあさりとAを入れ、ラップで軽くふたをして600Wの電子レンジで1分30秒加熱し、あさりを殻から取り出す。
- 3 器に盛ったご飯に②の残り汁をかけてざっくり混ぜ、ラップはせずに600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。
- 4 ②と①の三つ葉、きざみ海苔をのせる。



Navigator



本多 美預子さん

大手前大学 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。

レシピの詳しい情報はWEBへ!

胸やけ 吞酸

検索

二次元コードはこちら▶



洋風 Western style

細うどんを使った変わりパスタ

パスタの代わりにやわらかく茹でた稻庭風うどんを使ったパスタレシピです。豆乳を使ってやさしく仕上げました。魚や野菜はさっと火を通すと、生のまま食べるより消化を助けてくれます。

Point

豆乳は沸騰させないよう火加減に注意しながら、半量程度になるまで煮詰めます。菜の花がしんなりしているときは、茎の下部分を1cmほど切り落とし、1時間ほど水に浸けておきましょう。



●春キャベツと新玉ねぎの味噌汁

熱量:60kcal／たんぱく質:4.5g／脂質:2.0g／糖質:5.1g／塩分:1.3g／カリウム:265mg／カルシウム:69mg／マグネシウム:44mg／鉄:0.8mg／亜鉛:0.5mg

(材料)1人分

春キャベツ…1枚(50g) 新玉ねぎ…1/6個(20g)
絹ごし豆腐…50g 水…150cc
A:味噌…小さじ1 顆粒和風だし…小さじ1/2

(作り方)

- 1 春キャベツはせん切り、新玉ねぎは薄切りにする。
- 2 豆腐は、1cm角のさいの目に切る。
- 3 鍋で湯を沸かし①を加えて中火でやわらかくなるまで煮る。
- 4 いったん火を止め、③にAを溶き入れ、②を加えて再沸騰直前で火を止める。



●春キャベツと桜えびの豆乳パスタ風うどん

熱量:312kcal／たんぱく質:15g／脂質:5.1g／糖質:46.7g／塩分:2.1g／カリウム:615mg／カルシウム:151mg／マグネシウム:83mg／鉄:3.2mg／亜鉛:2.1mg

(材料)1人分

冷凍稻庭風うどん…1人前 春キャベツ…70g 桜えび(釜揚げ)…10g ブラックペッパー…適量
A:豆乳…200cc 顆粒コンソメ…小さじ1 めんつゆ(ストレート)…小さじ1

(作り方)

- 1 冷凍うどんは袋のまま、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- 2 春キャベツは食べやすい大きさに切っておく。
- 3 フライパンに②とAを入れて弱めの中火で加熱し、春キャベツがやわらかくなったら①と桜えびを入れてさっと混ぜ、1分ほど加熱する。
- 4 器に移し、好みでブラックペッパーをかける。



●鯛と菜の花のサラダ

熱量:131kcal／たんぱく質:11.1g／脂質:7.0g／糖質:4.2g／塩分:0.9g／カリウム:410mg／カルシウム:79mg／マグネシウム:30mg／鉄:1.4mg／亜鉛:0.6mg

(材料)1人分

たい(刺身用)…40g 水…500cc 塩…少々 菜の花…40g
パプリカ…10g スナップエンドウ…2個(15g)
ラディッシュ…小1個(10g)
A:マヨネーズ…小さじ1(4g) アンチョビペースト…小さじ1/4
はちみつ…小さじ1/4 おろしにんにく…1g

(作り方)

- 1 菜の花は3cm長に切り、パプリカは皮を剥き細切りに、スナップエンドウはへたと筋を取り。
- 2 鍋で湯を沸かし、塩を加えて、たいをさっと湯通しする。同じ鍋に菜の花の茎、葉の順に入れて2分加熱。パプリカ、スナップエンドウはそれぞれ1分茹で、ざるにあげる。粗熱が取れたら軽く水気を絞る。
- 3 器に②と輪切りにしたラディッシュを盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

