

# [ 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

「どんさん呑酸」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「どんさん呑酸」  
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「どんさん呑酸」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

どんさん

その他にも役立つ情報が満載! 今すぐチェック!

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.astrazeneca.co.jp/>

NEX444  
2021年8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。

vol.  
41

# 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 中華 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 美穂子さん

# 「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

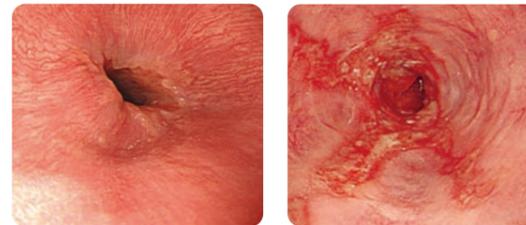


## ◎ 逆流性食道炎とは?

「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、酸に繰り返しさらさ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

# 秋の旬を味わうおかず レシピ

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。

レシピの詳細情報はWEBへ! [胸やけ 呑酸](#) 検索  
二次元コードはこちら▶



## 和風 Japanese style

### だしの旨味を生かした薄味仕上げ

雑炊に塩昆布を使えば、少量でも旨味と塩味が出て、具材のひとつになるので便利。里芋とかぶの煮物は、かぶの葉も使うことで彩りを。めんつゆで煮るだけなので、手軽なうえ失敗知らずです。

Point

雑炊はふきこぼれやすいので火加減に注意してください。トータルの加熱時間は15分ほどが目安です。煮物は加熱後、一度粗熱をとると味がしみこみます。生の里芋でも同様に作れます。



### ● 鮭と白菜の雑炊

熱量:309kcal/たんぱく質:16.5g/脂質:8.3g/糖質:38.1g/  
塩分:1.1g/カリウム:461mg/カルシウム:89mg/  
マグネシウム:42mg/鉄:0.7mg/亜鉛:1.2mg

⌚20分

(材料)1人分

白菜…1/2枚(50g) ご飯…100g 塩鮭(切り身)…1/2切(50g)  
三つ葉…2g  
A:和風顆粒だし…小さじ1 塩昆布…2g 水…400cc

(作り方)

- 1 細切りにした白菜、ご飯、Aを小鍋に入れ、火にかける。
- 2 アルミホイルをトースターに敷き、その上に塩鮭をのせて1000Wで7分焼く。骨や皮を取り除いてほぐす。
- 3 ①に②を加え、お好みのとろみになるまで加熱する。
- 4 器に移し、三つ葉をのせる。



### ● 里芋とかぶの煮物

熱量:117kcal/たんぱく質:4.3g/脂質:0.2g/糖質:17.2g/  
塩分:1.5g/カリウム:324mg/カルシウム:98mg/  
マグネシウム:40mg/鉄:1.4mg/亜鉛:0.7mg

⌚20分

(材料)1人分

かぶ…1個(100g) かぶの葉…20g 冷凍里芋…6個(100g)  
A:めんつゆ(ストレート)…大さじ3 水…50cc

(作り方)

- 1 かぶは葉を切り落とし皮をむいて、6等分のくし切りにする。かぶの葉は茎と葉に分けて5cmの長さに切っておく。
- 2 深さのある耐熱容器にAと冷凍里芋と①のかぶと茎を入れ、ラップで軽くふたをし600Wの電子レンジで8分加熱する。
- 3 ①のかぶの葉を加え、さらに2分加熱する。
- 4 粗熱が取れたら、器に移す。



## 中華 Chinese style

### 具たくさんにして彩りと食感を豊かに

あんかけは長芋でとろみを出しているため片栗粉いらず。このとろみが満腹感を高めます。炒め物はシャキシャキしたチンゲン菜、コシのある春雨、やわらかい玉子の食感が楽しい一品です。

Point

あんかけの豆腐は水切りしておく、味が薄まりにくいのでおすすめ。豆腐は単体であたためると型崩れを防げます。炒め物は調味料を春雨にかけて、ほぐしながら炒めましょう。



### ● 春雨とチンゲン菜と卵の炒め物

熱量:187kcal/たんぱく質:8.3g/脂質:8.3g/糖質:14.7g/  
塩分:1.8g/カリウム:263mg/カルシウム:101mg/  
マグネシウム:20mg/鉄:2.0mg/亜鉛:1.0mg

⌚20分

(材料)1人分

春雨…16g チンゲン菜…60g 卵…1個 塩こしょう…少々  
ごま油…小さじ1  
A:濃口しょうゆ…小さじ1/2 中華だしの素…小さじ1/2 日本酒…大さじ1

(作り方)

- 1 春雨は表示通りに戻し、洗ってから水気を切り、食べやすい長さに切る。
- 2 チンゲン菜は根元を切り落として、茎と葉に分けて3cm幅にざく切りにする。
- 3 溶き卵に塩こしょうを混ぜ合わせる。
- 4 フライパンを中火にしてごま油をひき、②の茎を炒め、しんなりしてきたら、②の葉と①を加えて炒める。
- 5 ④をフライパンの端に寄せ、溶き卵を加えてスクランブルエッグにする。
- 6 Aを加えてさっと炒めて、器に盛りつける。



### ● 豆腐のとろろカニあんかけ

熱量:150kcal/たんぱく質:11.3g/脂質:4.9g/糖質:8.8g/  
塩分:1.0g/カリウム:538mg/カルシウム:121mg/  
マグネシウム:99mg/鉄:1.6mg/亜鉛:1.1mg

⌚15分

(材料)1人分

絹ごし豆腐…1/2丁(150g) カニカマ…2本(15g)  
豆苗…20g 長芋(皮を剥いたもの)…50g  
A:鶏ガラスープの素…小さじ1/2 日本酒…大さじ1/2  
おろししょうが…2g 水…50cc

(作り方)

- 1 豆腐は縦半分に分けてから2cmの厚さにし、ペーパータオルに包んで水切りする。
- 2 カニカマは細かくさいしておく。豆苗は根元を切り3cmの長さに切る。長芋は皮を剥いてすりおろす。
- 3 鍋にAを入れて沸騰させ、②を加えてひと煮立ちさせる。
- 4 ①の豆腐を耐熱容器に入れ、ラップで軽くふたをし600Wの電子レンジで1分30秒加熱し、③をのせる。

