[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（どんさん）」の症状がある

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。

- ☐ 週1日
- ☐ 週2～3日
- ☐ 週4～7日

「胸やけ」や「呑酸（どんさん）」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（どんさん）」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（どんさん）.jp

二次元コードはこちら

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

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/

NEX450
2021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］

vol. 42

「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

洋風 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 冬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。

レシピの詳しい情報はWEBへ！ 胸やけ 呑酸 検索
二次元コードはこちら▶

洋風 Western style

簡単レシピで本格的な味わい

生クリームを使わないあっさりしたホワイトソースで、冬が旬のたらをいただきます。ふろふき大根はコンソメスープに浸してレンチンし、冷ますだけでしっかり味が入り、とても手軽に作れます。

Point
ホワイトソースは野菜に薄力粉をまぶして炒めてから残りの材料を加えると、だまになりにくいです。ふろふき大根に使うスープは大根全体が浸かる量を用意しましょう。

● 鱈（たら）とほうれんそうのクリーム煮

熱量：238kcal／たんぱく質：19.7g／脂質：10.3g／糖質：13.1g／塩分：1.1g／カリウム：769mg／カルシウム：169mg／マグネシウム：50mg／鉄：0.7mg／亜鉛：1.1mg

25分

（材料）1人分
たら（切り身）…1切（80g）　薄力粉…小さじ2（たら用・クリーム用各小さじ1）
ほうれんそう…50g　かぼちゃ…40g　オリーブ油…大さじ1/2
A：鶏ガラスープ…小さじ2/3　牛乳…100cc

（作り方）

1. たらは4等分に切り、塩（分量外）を少々ふり、薄力粉をまぶす。
2. 水1ℓに塩小さじ1を入れて沸かした湯でほうれんそうを1分茹で、流水にとって水気を絞り4cmの長さに切っておく。
3. かぼちゃは皮を剥き0.5cm厚の一口サイズに切り、ラップに包み、600Wの電子レンジで1分加熱し、そのまま置く。
4. オリーブ油を引いたフライパンで❶の両面を焼き、いったん取り出す。次に❷と❸を並べ、焦げ付きに注意しながら薄力粉をふり粉っぽさがなくなるまで2分炒める。
5. Aを混ぜながら少しずつ加える。❹のたらを戻して弱火にし、混ぜながら3分煮る。

● 洋風ふろふき大根

熱量：64kcal／たんぱく質：3.2g／脂質：3.6g／糖質：3.5g／塩分：0.7g／カリウム：242mg／カルシウム：143mg／マグネシウム：1.3mg／鉄：0.2mg／亜鉛：0.5mg

（放置時間除く）15分

（材料）1人分
大根…100g　とけるチーズ…10g　乾燥パセリ…適宜
A：顆粒コンソメ…小さじ1/2　水…50cc

（作り方）

1. 大根は皮を剥き3cm厚の輪切りにし両面に十字の切り込みを入れる。
2. 縦長の耐熱容器に❶とAを入れ、600Wの電子レンジで約6分加熱。大根がほぼ透明になったら、粗熱が取れるまで置き、味をしみこませる。
3. 器に移しチーズをのせ、ラップで軽くふたをし600Wの電子レンジで1分加熱。チーズがとけたらパセリをふる。

中華 Chinese style

ひと手間で食べ応えがアップ

具だくさんの麺は重曹を使うひと手間で、食感がよくなります。エビマヨはキャベツと合わせてボリュームアップ。オイスターソースを使うと、マヨネーズの量が控えめでも満足感のある味付けになります。

Point
そうめんを茹でる際、食品用の重曹がなければ酢で代用できます。えびはAと合わせる前、片栗粉と塩で揉み、水で洗い流し、水気をふき取っておくと、汚れと臭みが取れます。

● 白菜と豚の中華温麺

熱量：458kcal／たんぱく質：18.2g／脂質：9.5g／糖質：64.9g／塩分：2.7g／カリウム：377mg／カルシウム：110mg／マグネシウム：44mg／鉄：2.4mg／亜鉛：2.1mg

20分

（材料）1人分
そうめん…2束（100g）　重曹（食品用）…小さじ1（水1ℓあたり）　白菜…60g
豚肉（脂身の少ない部位）…40g　もやし…30g　日本酒…大さじ1/2
青ねぎ…5g　ごま油…小さじ1/2
A：鶏ガラスープ…小さじ1　濃口しょうゆ…小さじ1　おろししょうが…2g　水…180cc

（作り方）

1. 鍋に水と重曹を入れて沸騰させ、そうめんを入れて2分茹でたら、ざるにあげ、水でしっかり洗う。
2. 白菜は茎と葉に分けて3cm幅のざく切りにする。
3. 耐熱容器に豚肉ともやしと❷を入れ、日本酒をまわしかけ、ラップで軽くふたをし600Wの電子レンジで2分加熱する。
4. Aと❶を加えて、さらに600Wの電子レンジで2分加熱する。
5. 器に盛りつけ、青ねぎとごま油をかける。

● えびとキャベツのオイマヨ

熱量：92kcal／たんぱく質：9.2g／脂質：3.2g／糖質：5.0g／塩分：0.7g／カリウム：263mg／カルシウム：59mg／マグネシウム：29mg／鉄：0.9mg／亜鉛：0.7mg

20分

（材料）1人分
むきえび…40g　キャベツ…70g
A：片栗粉…小さじ1/2　酒…小さじ1/2
B：オイスターソース…小さじ1　マヨネーズ…小さじ1

（作り方）

1. むきえびの背わたを取り、Aを混ぜ合わせる。
2. キャベツは3cm角に切り、耐熱容器に入れ水を小さじ1（分量外）をふり、ラップで軽くふたをし600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。
3. ❶をのせ、さらに600Wの電子レンジで1分30秒加熱。
4. えびをBで和えてから器に盛り、食べるときに全体を混ぜ合わせる。