[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/

NEX464
2022年5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. 44

「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 夏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▶

和風 Japanese style

食欲をそそる香味野菜がたっぷり

いわしの缶詰は、少し手を加えるだけで立派な主菜に。香味野菜は食欲増進になります。旬の野菜は、胃にやさしい煮浸しにするといろんな野菜が味わえ、冷やせば夏でもさっぱりいただけます。

Point
いわしの水煮缶は、味噌煮缶を使えば味噌は不要。煮浸しは少ない煮汁で調理するので焦がさないよう気をつけて。なすは切り込みを入れることで火の通りがよくなります。

いわしの味噌和え

熱量：155kcal／たんぱく質：16.2g／脂質：8.9g／糖質：0.7g／塩分：1.0g／カリウム：215mg／カルシウム：262mg／マグネシウム：42mg／鉄：2.2mg／亜鉛：1.2mg

10分

（材料）1人分

いわしの水煮缶（身）…70g　大葉…1枚　みょうが…1/2本（3g）
白すりごま…小さじ1/2
A：いわしの水煮缶（汁）…小さじ1　味噌…小さじ1/4

（作り方）

1. 耐熱容器にいわしの身と混ぜ合わせたAを入れ、ラップで軽くふたをして600Wの電子レンジで1分加熱する。
2. 大葉とみょうがはせん切りにし、水にさっとさらしてからざるにあげ、水気を切る。
3. 器に❶を盛り、❷をのせすりごまをかける。

夏野菜の煮浸し

熱量：61kcal／たんぱく質：2.5g／脂質：2.1g／糖質：6.0g／塩分：1.3g／カリウム：362mg／カルシウム：44mg／マグネシウム：40mg／鉄：0.8mg／亜鉛：0.6mg

20分
※冷やす時間除く

（材料）1人分

小なす…2個（50g）　黄パプリカ…1/5個（40g）
オクラ…2個（20g）　みょうが…1個（15g）
A：めんつゆ（ストレート）…大さじ3　水…大さじ2　ごま油…小さじ1/2

（作り方）

1. 小なすはへたの下半分を切り落とし、縦に細かく切り込みを入れる。パプリカは乱切りし、小なすといっしょにラップに包み、600Wの電子レンジで2分加熱。パプリカの皮を剥く。
2. オクラは表面のうぶ毛を塩（分量外）でこすり取り、ガクの部分を切り取る。みょうがは縦半分に切る。
3. 小鍋にA、❶と❷のオクラを入れ、煮汁をかけながら弱火で5分煮て、火を止めてから❷のみょうがを入れる。
4. 粗熱が取れたら冷蔵庫に移し、2時間ほど冷やす。

中華 Chinese style

味つけを工夫すれば満足感がアップ

生魚に熱い中華粥をかければ、予熱で火が入り、より食べやすくなります。チンジャオロースーは肉の代わりに高野豆腐を使いますが、味つけがしっかりしているのでお腹が満たされます。

Point
中華粥の加熱中は、火加減に気をつけながら、好みのやわらかさになるまで煮ます。チンジャオロースーの高野豆腐とピーマンは同じサイズに切ると見た目もきれいに仕上がります。

かんぱちの中華粥

熱量：227kcal／たんぱく質：11.4g／脂質：2.0g／糖質：37.7g／塩分：1.8g／カリウム：242mg／カルシウム：11mg／マグネシウム：23mg／鉄：0.3mg／亜鉛：0.9mg

20分

（材料）1人分

かんぱち（刺身用）…40g　塩…ひとつまみ　ご飯…100g
しょうが…3g　青ねぎ…3g
A：鶏ガラスープの素…小さじ1　水…200cc

（作り方）

1. かんぱちを5mm厚の薄切りにし、器にはりつけるように並べ、塩をふっておく。
2. しょうがは皮を剥いてせん切りにし、青ねぎは小口切りにする。
3. 鍋にA、❷のしょうがとご飯を入れて火にかけ、弱火で10分煮る。
4. ❶にアツアツの❸を盛りつけて、かんぱちに火を通し、❷の青ねぎをのせる。

高野豆腐のチンジャオロースー

熱量：190kcal／たんぱく質：9.9g／脂質：9.9g／糖質：10.3g／塩分：1.7g／カリウム：209mg／カルシウム：113mg／マグネシウム：37mg／鉄：1.6mg／亜鉛：1.3mg

20分

（材料）1人分

高野豆腐…1枚　ピーマン…1個（30g）　赤ピーマン…1/2個（30g）
オレンジピーマン…1/2個（30g）　ごま油…小さじ1　塩こしょう…少々
A：オイスターソース…大さじ1/2　鶏がらスープの素…小さじ1/3
砂糖…小さじ1/3　酒…大さじ1　片栗粉…小さじ1　水…大さじ3

（作り方）

1. 高野豆腐は水に浸してパッケージの表示時間通りに戻す。水から取り出し、水分をしっかり絞り、細切りにする。
2. 3種のピーマンは、それぞれ種を取り、❶の高野豆腐と同じ長さの細切りにする。
3. フライパンにごま油を引いて❶と❷を入れて炒め、弱火にしてふたをする。しんなりしたら塩こしょうで味を整える。
4. Aを加えて全体に絡まるよう炒める。