

第33回全町ミニバレー大会

12月6日(日)、総合体育館で全町ミニバレー大会が開催されました。

『女子の部』『混成の部』『50歳以上の部』の3部門に20チームが出場し、楽しみながら汗を流していました。

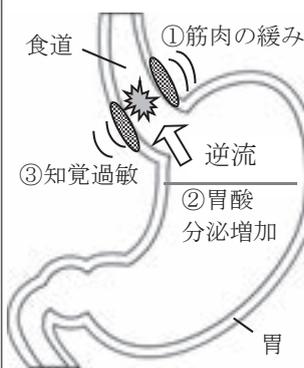
結果は次のとおりです。



	女子の部	混成の部	50歳以上の部
優勝	ボーイズママ 垂又 寮子 池澤 浩子 齋藤 エリ 牧 久美子	チームあとぼん 大石 哲史 遠山 亜人 瀬戸加奈子 田住 美樹	一喜一憂 赤石 和子 十川富久美 白鳥 和信 竹本久美子
準優勝	でこぼこOG 大場 栄子 山口小百合 佐々木奈穂子 塚崎 優希 津村 晃子	三和ショコラBB 中道 真宏 三田 精一 村岡 敏一 北島 早苗 山口 紀子	チーム仲町 竹本 良子 小松 和子 小野田ちいみ 渡部 久子 栗山 文子 十川 洋一
第3位	あけみ〜ず 松村あけみ 大野由美子 諸岡光千江 乗田 結香	メロンパン 遠藤由美子 今北真由美 郷 竜太 伏見 淳也	シルバースター 赤石 義美 岩城 修 丹 弘子 吉原 笑子

健康メモ

逆流性食道炎 胃腸にやさしい食生活を



胸やけがある時、どうしても胃の逆流によって炎症や胸やけを起こす逆流性食道炎には食生活が大きく関わっています。

【3つの原因】

- ① **食道の筋肉の緩み**
本来、胃と食道の境目の筋肉が逆流を防ぎますが食べ過ぎや脂肪分の多い食事、アルコール、肥満や妊娠などの理由で筋肉が緩み、逆流が起こります。
- ② **胃酸の分泌が増える**
体重の増加や肉類などの蛋白質を食へ過ぎると胃酸の分泌が増え、逆流時に流れ込む胃酸の量が増えます。
- ③ **食道の知覚過敏**
食道の知覚が過剰になると少量の胃酸の逆流でも症状が強くなる場合があります。

【主な症状】
左記の症状が継続する時は医療機関を受診しましょう。

- ・ 胸やけ
- ・ 酸っぱい液体がこみあげてくる感じがする
- ・ 胃もたれ
- ・ 吐き気
- ・ のどの不快感

表1 逆流性食道炎を起こしやすいもの

食品	・ 脂肪の多いもの ・ 油もの(炒め物など) ・ 揚げ物(天ぷらなど) ・ 菓子パン・イモ類 ・ 柑橘類 ・ 甘いもの(あんこなど)
その他	・ アルコール ・ 炭酸飲料 ・ コーヒー ・ 酔の物 ・ タバコ

【注意が必要な食生活】
食事内容によっては逆流性食道炎を起こしやすいものがありますので注意が必要です。(表1)



表2 胃腸にやさしい食事

食品例	調理例
白身魚	煮魚、蒸し魚、鍋物
豆腐	湯豆腐
青菜	野菜煮物
牛乳、ヨーグルト	プリン、シチュー
ごはん	お粥、雑炊
うどん	煮込みうどん
バナナ、リンゴ、桃	

【逆流性食道炎の治療法】
治療は胃酸の分泌を抑える薬が使われます。また、胃腸にやさしい食事(表2)や腹八分目、食後すぐに横にならない、深夜の食事を避けるなど生活習慣を変えることで予防・治療につながります。

また、胃腸にやさしい食事は風邪をひいた時にもお勧めです。飲食の付き合いが増える季節となりますが食習慣を振り返り胃腸に負担をかけない食べ方を心がけましょう。

保健師 山田 汀那未