



はままつ健康フォーラム

はままつ健康フォーラムは、多くの方が大きな関心を持っている「健康」「医療」について、専門的な知識と経験が豊富な講師が分かりやすく講演するものです。正確な情報を得て、生活の質の向上や病気の予防や予測へとつなげていきましょう。今回の講演は「逆流性食道炎」と「在宅医療を考えてみる」について解説していただきました。なお、新型コロナウイルス感染症対策のため、2021年3月4日に講演の内容を収録しました。

講演 1

逆流性食道炎



浜松市医師会 理事
幸田 クリニック 院長
幸田 隆彦 氏

食道の機能と構造

食道は、食べ物を胃に運ぶための臓器です。食べたもので傷つきにくい重層扁平上皮という粘膜で覆われており、成人だと長さは約25〜30cm。食道には、食物を胃まで送る蠕動（ぜんどう）運動という働きがあり、横になつても食べたものが胃の中に流れていくようになっています。また、食道の上部と下部にある食道括約筋によって、食物が胃から口へ逆流することを防いでいます。しかし、食道が正常に機能しなくなってしまうと胃の内容物（胃酸やタンパク質消化酵素が逆流してしまいう）胃食道逆流症（食道の粘膜が炎症を起こします。これが、逆流性食道炎です。

逆流性食道炎の原因と主な症状

逆流性食道炎が起こる原因は、下部食道括約筋の機能不全、蠕動運動の不良、唾液分泌の低下、胃酸過多、胃運動の不良などです。過食（暴飲暴食）や飲酒、肥満、脂っこい食事が好き、食べたらずく横になる方は、注意が必要です。脂っこい食事は胃酸過多になり、胃内圧を上昇させてしまう肥満にもつながるため、逆流性食道炎になりやすくなります。また、女性には閉経後、骨粗しょう症により亀背になる方が多く、胃の居場所が横隔膜の上側に上がってしまいます。この状態を食道裂孔ヘルニアと言います。難治性逆流性食道炎を引き起こす原因のひとつになっています。逆流性食道炎の性別・年齢別の割合を見ると、男性は若い方が多く、女性は高齢になると増加傾向にあります。

主な症状は、逆流の程度によって様々ですが、みぞおちの近辺での心窩部不快、胸やけや胸痛、喉のつかえ、咽頭痛、げっぷ、口臭、吐き気などがあります。症状が、狭心症、気管支喘息、咽喉頭腫瘍などと似ているため、医師による鑑別が必要になります。症状が続くときは、お近くの病院へ受診し、診断を受けてください。

逆流性食道炎とピロリ菌の関係

胃の粘膜の表面には幾重にも粘液層が作られており、胃酸やタンパク質消化酵素によって粘膜が傷つけられないようになっています。ピロリ菌に感染すると、この胃の粘液層が極端に薄くなってしまう、粘膜層に胃酸が直接作用。慢性胃炎や胃潰瘍を引き起こします。日本人は、胃がんの原因の99%がピロリ菌と言われており、ピロリ菌の除菌が普及しています。しかし、ピロリ菌を除菌することで、胃

【前編】（配信時間約20分）



<https://youtu.be/X90PQdrDmgU>

【後編】（配信時間約20分）



https://youtu.be/0aC2N9kNB_o

逆流性食道炎の治療について

胃酸の本来の働きは、外部からの細菌の侵入を防止し、タンパク質の消化を助けることです。胃酸の分泌が過度に抑制され、胃内の殺菌が不十分になると、胃腸炎や下痢を引き起こす可能性があります。そのため、逆流性食道炎の治療は、急性期と寛解期に分けて考える必要があります。急性期に毎日薬を服用し、きちんと胃酸を抑えることは、最終的な再発率の低下につながります。万が一寛解期では、薬の服用回数を減らしたりしながら、胃酸分泌抑制が過度にならないように気を付ける必要があります。

胃運動の不良（機能的ディスペシア）を改善することも重要です。主な治療法は、生活習慣の改善、不眠治療、漢方治療などです。症状の強い時は、我慢をせずに胃酸分泌抑制剤を服用してください。胃酸分泌抑制剤の服用だけで症状が改善しないときは、漢方治療を併用すると効果的です。私は、同じ機能的ディスペシアの症状であっても、患者さんの状態に応じて何種類かの漢方薬を使い分けて治療しています。

下部食道括約筋のしまりが悪くなる括約筋の機能不全（食道裂孔ヘルニア）は、自然治療や薬の服用での完治は難しいことが多いです。腹腔鏡下手術により、横隔膜より上に挙がってしまった胃を正常の位置に戻し、逆流を防止するための処置を行うこともあります。現在はまだ保険適用外ですが、ヘルニアが軽度であれば内視鏡で治すことも可能です。

唾液の分泌を促す「唾液腺マッサージ」

健康な成人の場合、1日に約1ℓ〜1.5ℓの唾液が分泌されています。唾液は、粘膜を保護し、潤滑・抗菌・消化・組織修復などの作用があります。年齢と共に唾液分泌が低下すると、逆流性食道炎だけではなく、嚥下障害、咀嚼障害、発音障害、味覚障害などを発症します。口腔内が不衛生にもなり、虫歯や歯周病、肺炎の原因になることもあります。ガムを噛んだり、アメをなめたりすると、唾液分泌の低下の予防につながります。また、唾液腺マッサージも効果的です。耳の少し下の前側のところにある耳下腺や、顎ラインの内側にある顎下腺、顎の中心の奥にある舌下腺を刺激すると、唾液の分泌が良くなります。日頃から唾液腺をマッサージし、唾液の分泌を促進させることで、逆流性食道炎の予防に繋がると考えられます。

講演 2

在宅医療を考えてみる



浜松市医師会 理事
医療法人社団 心
坂の上ファミリークリニック 理事長
小野 宏志 氏

在宅医療は患者さんの視点に立つた医療

病気や寝たきりになった場合、どのようにして治療を受け、どのように自分の人生を最期まで全うするかを考えたことはありますか？

いつまでも元気であった、寝たきりになりたくないなどの思いの解決のひとつに、在宅医療があります。在宅医療は、終末期に行う医療のイメージをお持ちの方が多く、かもしれませんが、実は違います。最期まで自分らしく、責任持てて生き抜くためのお手伝いをするのが、在宅医療です。一番のメリットは、いつでも家族やペットと触れ合え、毎日自分らしい時間を過ごすことができることです。つまり、自由があります。

新型コロナウイルス感染症拡大により、病院や施設では面会に制限があります。大切な方の手を握り、最期の言葉を聞くことが難しくなっている今、在宅医療という選択肢も考えてみるのはいかがでしょうか。

自宅で医療を受ける課題と現状

2019年2月の静岡県内の「保健医療関係の施設やサービスに関する県民意識調査」によると、人生の最期を迎えたい場所として「自宅」と答える方が4割を超えています。しかし、実際に約8割の方が病院や施設などの自宅以外の場所で行くつもりでおり、多くの方が自分の希望するところで最期を迎えられていません。自宅で最期を迎えたいと思っても、ご家族等の負担を心配されている方が、とても多いです。確かに負担は増えてしまっていますが、部分もありますが、ご家族を含めた大切な人の存在は、病気になったとき、体が弱っているとき、気持ちが弱っているとき、大きな心の支えになります。しかし、無理は禁物です。ご家族だけが頑張るのではなく、医師や訪問看護師、ヘルパーさんにも頼りましょう。

在宅医療は、基本的に病院と同じ医療を提供できます。在宅医療を希望される際は、まずは主治医に相談してみよう。相談する相手は、看護師、相談員、ケアマネジャーでも構いません。浜松市では、往診や訪問診療をしてくれる医師が必ず見つかりますので、ご安心ください。容体が急変した場合も、救急車のようにすぐにかけつけることはできません。医師や看護師と連絡を取りながら、痛みや苦しみを感じるときや、苦しいときにすぐに使える薬をお渡ししておくことも可能です。在宅医療は早い段階から、訪問していただける医師や看護師との信頼関係の構築が大切です。また、経済的な負担・費用を気にされる方も多くありますが、訪問診療や往診は医療保険が適用されます。自己負担の上限も決まっておりますので、多くの方が、施設に入所するより

【前編】（配信時間約25分）



<https://youtu.be/KsW9-dTY5wM>

【後編】（配信時間約25分）



<https://youtu.be/CblXzvFMyYw>

医療の原点は、幸せに生きるためのお手伝い

医療はみなさんの望む生き方を支え、幸せに生きるためのお手伝いをさせて頂くことが原点です。医療は、提供すれば良いというものではありません。医療を提供する目的を考えることが大切です。在宅医療を選択するか、それとどのような医療を受けていくかは、十分な説明による意思決定支援のもとに実施する必要があります。しかし、医療関係の意思決定は情報収集と理解がとて難しいです。医学知識や医療情報自体の難しさ、複雑さ、無秩序（無責任）なネットの情報など、私たち医療者による教育、啓発活動の遅れも問題だと思っています。

アドバンスケアプランニングについて

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約7割の方が医療ケアの方法などを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。自分が大切にしていることや望んでいることを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちに話し合っておきましょう。自らが見守る人生の最終段階における医療ケアを前もって共有することの取り組みを「アドバンスケアプランニング（ACP）」と呼びます。「人生会議」とも言われており、この愛称は応募総数1073件の中から選ばれたもので、考案者は、聖隷浜松病院の看護師、須藤麻友さんです。

「治す医療」から「治し支える医療」へ

日本の「治す医療」は世界に類を見ないほど充実しています。しかし「死の質」における満足度はまだまだ低いのが現状です。日常生活で積み重ねる実体験からしか得られないものもあります。肉親を自宅で看取するという経験からしか得られないもの、あるのではないのでしょうか。子どもたちにとつても、命を大切にし、力強く生きていくことを学ぶ絶好の機会かもしれません。在宅医療は、「治す医療」と「支える医療」の両方を充実させる医療の道標のひとつになるはずでです。私の夢は日本の「支える医療」を世界のトップレベルにすることです。「生きてきて良かった」「今まで生きてくれたことを良かった」「良い看取りができた」と思ってもらえる医療を実践し、そのための社会を構築していくことに寄与していきたいです。

【主催】はままつ健康フォーラム実行委員会【構成団体】浜松市医師会、浜松市、浜松市内病院長会、中日新聞東海本社、静岡エフエム放送
【後援】静岡県、静岡県病院協会、静岡県看護協会、浜松商工会議所【企画・制作】中日新聞東海本社広告部

私たちは、はままつ健康フォーラムへの協賛を通じ、市民の皆様の健康づくりを応援してまいります！



株式会社杏林堂薬局

浜松いわた信用金庫

