



からだにいいはなし

食道の病気のおはなし1

皆さんをご存知のとおり食べ物を口からのどを通り、食道から胃に運ばれます。

食道は25cmほどの長さで、3カ所の部分(食道の入り口・気管分岐部・横隔膜貫通部)が狭くなっており、食べ物を良く噛まずに飲み込むと、その部分でつまりやすくなります。また、腫瘍(がん)や病気を起こしやすい部分でもあります。

一般的によくみられる逆流性食道炎は、胃液や十二指腸の中の液が逆流するために起こる病気です。食道と胃の間にある逆流を防止するための括約筋の働きが不十分で、そこに、胃の働きが悪くなり、食べ物が胃の中に停滞するなどが重なって、食道の出口に炎症が起こります。

また、熱いものを飲み込んだり、強いアルコールや、薬物を誤飲した時に起こる急性食道炎もあります。

食道がんは、食べ物を飲み込むときにつかえる感じがしたり、みぞおち部分がなんとなく重たい感じになって苦しかったり、ときには、鋭い痛みを感じる方もいます。進行すると食べ物が飲み込めなくなります。

これらは食道内視鏡やバリウムを飲む食道X線透視検査でわかります。がんが疑われる時は内視鏡で食道の粘膜の組織を取り、組織細胞診を行うことがあります。

四万十町国保大正診療所
山本 洋・大川 剛史

健康のしおり

素敵なプレゼント 「心の安全基地」



「心の安全基地」という言葉をご存知でしょうか？
いやなことがあった時、心を癒してくれまた頑張ろうという気持ちになれたり、何かに挑戦しようとする時などにエネルギーをもらえる場所です。
どんな自分でも受け止めてくれる場所のことです。

大人の皆さんにとって「心の安全基地」はどこですか？実家、家庭、自分の部屋、自然の中、家族と過ごしている時、恋人と一緒にいる時、仲のいい友達といる時など人それぞれだと思います。みなさんにとってそこは疲れた時にゆっくり休憩でき、次への挑戦のためのエネルギーの補給場所だと思います。安全基地では例え問題が解決しなくても、そこで話を聞いてもらったり、その空間にいるだけで気持ちが落ち着きます。それは子どもの頃の心の安全基地の記憶が支えてくれるからです。

その子どもにとっての「心の安全基地」はお母さん、お父さんです。お母さん、お父さんとの温かく楽しい記憶が今のみなさんの心の安全基地の基礎となっています。

子どもにとってはたくさんの初めての経験があります。初めて保育園に行く、初めてブランコに乗る、初めてみんなの前で発表する・・・などなど。皆さんにも記憶があると思います。そのときどきする気持ち、不安をそっと支えるのはお母さん、お父さんの存在です。「心の安全基地」があると失敗したらどうしようと不安になっても挑戦するエネルギーをもらうことができます。頑張ってきたことをほめてもらおうと、もっともっと次へのエネルギーになります。失敗していやな気持ちになってもお母さん、お父さんに抱っこされると忘れてしまいます。

失敗しても成功しても「心の安全基地」では受け止めてもらえるという子どものころの記憶は、どんな時にも逃げずにあきらめずに前に進むことができる大人へ成長するためにとても大切になります。

「心の安全基地」を子どもさんへプレゼントしてあげてください。

お問い合わせ先 健康福祉課 22-3115