

ID 751376216 (ほのか診察室) 問合せ:市民病院(代表)(TEL.22-2171)

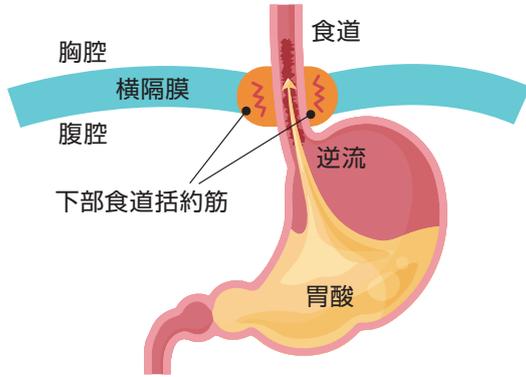
逆流性食道炎・胃食道逆流症

監修

市民病院 総合診療科
診療部長兼内視鏡診療部長 医師 中村二平

胃食道逆流症とは、胃の内容物(特に胃酸)が食道内に逆流することによって起こる病気の総称で、胸焼け、呑酸などの症状が出る病態のことをいいます。

その中でも、内視鏡検査(胃カメラ検査)で食道粘膜に、びらん(粘膜のただれ)や潰瘍などがみられるものを逆流性食道炎といいます。



胃食道逆流症は、成人の約

10〜20%と推定されており、中でも中高年(特に高齢の女性)に多くみられます。

症状

主な自覚症状としては、胸が焼ける感じ(酸逆流症状)、酸っぱいものが上がってくる(呑酸)などがあります。特に空腹時や夜間の胸焼けが特徴的です。その他に、喉の違和感やよく咳き込む(乾性咳嗽)、声が枯れる、前胸部痛(非心臓性胸痛)など、食道以外の症状が出ることもあります。

原因

胃の中にある胃液(特に胃酸)に含まれる胃酸が逆流し、食道粘膜を刺激することが原因です。胃の粘膜と違い、食道の粘膜は胃酸の刺激から身を守る仕組みを持っていないので、胃酸に触れると炎症(びらんや潰瘍など)を起こしてしまいます。

食道と胃の境目である噴門部には、下部食道括約筋(LES)といって、胃液が胃から逆流す

ることを防止する役割を担っている筋肉があります。胃液が逆流する原因として、この筋肉が弱まり(食道裂孔ヘルニア)、胃酸を含む胃の内容物が食道へ逆流することや、腹圧の上昇などが挙げられます。食道裂孔ヘルニアの原因として、加齢、暴飲暴食、脂肪分の多い食事、不規則な食事時間などがあります。

検査

内視鏡検査で食道粘膜のびらんや潰瘍など炎症の有無を観察します。食道裂孔ヘルニアが胃食道逆流症の原因となることもあるため、内視鏡検査で食道裂孔ヘルニアの有無も確認します。

他に、プロトンポンプ阻害薬(PPI)など胃酸の分泌を抑える薬を服用し、症状が改善するかを確認する方法もあります。胃酸の分泌を抑制する薬を2〜4週間程度服用し、自覚症状の変化を確認します。

治療

薬物療法 胃酸を抑える薬(プロトンポンプ阻害薬)

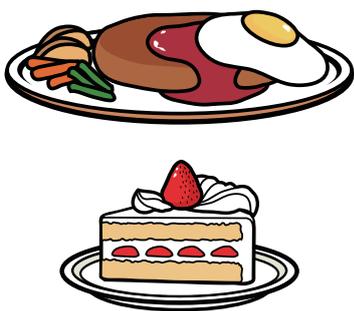


ど)を服用します。生活習慣の改善

- ① 食べ過ぎや早食いを避ける
- ② 高脂肪食、炭酸飲料、甘いもの、喫煙を控える
- ③ 逆流症状が出た食べ物は控える
- ④ 食後2〜3時間は横にならない
- ⑤ 前屈みの姿勢にならない
- ⑥ お腹を締め付ける服装を避ける
- ⑦ 肥満の人は体重を減らすよう努力する

などが挙げられます。

日頃の生活習慣に気を付けることで胃食道逆流症を予防・改善することができますが、気になる症状があった場合には、早めに医療機関を受診することをお勧めします。





問合せ:長篠城址史跡保存館 (TEL.32-0162)

新城市と鉄炮玉

長篠・設楽原の戦いといえは千丁以上もの鉄炮が使用された戦いとして有名ですが、鉄炮玉はどうやって調達していたのかご存知でしょうか。

鉄炮玉の資源としてよく利用されていたのは鉛です。鉛は融点が低く熱加工が簡単でしたので、鉄炮玉に製造しやすいという特徴があり重宝されていました。

しかし、鉛は貴重品でした。大量生産がしたくても国内産の分ではとても賄いきれず、鉄や銅などの他の資源を使用したり、海外からの輸入に依存していたことが分かっていきます。その根拠として、悪銭や梵鐘を鋳つぶして鉄炮玉に転用したものや、東南アジアのタイや中国、朝鮮などで採掘された鉛を使用していたものが多く出土しているのです。

それほどまでに貴重な鉛ですが、実は新城市内にも鉛山と呼ばれる鉛鉱山がありました。場所は市内陸平地内で長篠城から約10km圏

内です。

さて、気になるのはこの鉛山から出た鉛が鉄炮玉として使用されていたのかということですが、実は近年の研究結果で、この鉛山で採掘された鉛と設楽原決戦場で出土した鉄炮玉の中に数点、成分が一致したものがあつたと発表されています。

徳川家康は、当時貿易を積極利用して鉛や硝石(火薬の原料)などの入手ルートを押さえていた織田信長に頼らず、自分たちの力で戦いに備えようとしたのでしょうか。

また、戦国武将たちが長篠城を奪い合ってきた背景には、貴重な鉛資源を調達できる、まさに地の利を得た魅力的な場所として一目置かれていたことが理由にあつたのかもしれない。



▲設楽原古戦場跡から出土した鉄炮玉



考えよう!

ごみの減量

問合せ:生活環境課 (TEL.23-7629)

環境とお財布にやさしいリユース活動

新城市では、粗大ごみの減量を目指し、株式会社ジモティー(4月10日)及び株式会社マーケットエンタープライズ(5月30日)とリユース活動の促進に向けた協定を締結しました。

これまで取り組んできた「リユースの広場」とあわせ

「リユースの広場」とあわせ

て、「ジモティー」「おいくら?」も活用した、リユース活動をしてみませんか。左の図は、リユース手段のすみ分けです。

ごみとして処分する前に、不要品の状態を確認し、様々なリユースを検討してみよう。

リユースすることで、処分費用や搬出の手間をなくすことも可能です。

リユースすることで、処分費用や搬出の手間をなくすことも可能です。

品質高



低

リユース手段のすみ分け

粗大ごみ	中古品全般 リユースの広場	未使用品・状態の良いもの (売れるもの) おいくら?
		まだ使えるが売れないもの (壊れていても譲れる場合もあります。) ジモティー
	もう使えないもの 廃棄処分(有料)	

※「おいくら?」「ジモティー」「リユースの広場」いずれも粗大ごみ以外のものも取り扱っています。

奥三河ミライバレープロジェクト



問合せ:総合政策課(TEL.23-7696)

社会は急速に進化しています。はじめの社会的進化は狩猟社会(Society 1.0)でしたが、農耕社会(Society 2.0)、工業社会(Society 3.0)と進み、現在は情報社会(Society 4.0)です。情報社会ではインターネットやSNSの普及によって、瞬時に様々な情報を収集や発信ができるようになりました。

次に来る社会は仮想(サイバー)空間と現実(フィジカル)空間が融合した社会(Society 5.0)と考えられています。当初は2050年頃と想定されていましたが、コロナ禍の影響などもあり、既に一部では、リハビリロボットを使った歩行訓練や、アバターと呼ばれる分身の姿でのウェブ会議参加など新たな社会が実現しています。

新たな社会では仮想空間を使って上手にコミュニティーに参加することで、仕事や地域での関わりがより快適になる可能性があります。

そのような「ゆるやかに」つながる社会が理想的であると考へ、その基盤を情報工学の専門家らと共に開発していま

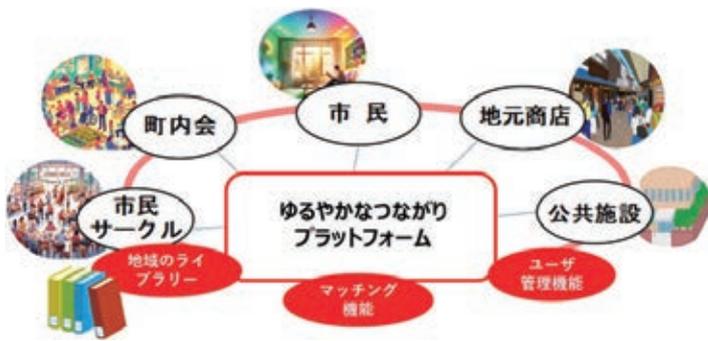
す。開発のポイントは「高齢者でも簡単につながる」ことです。

文責 名古屋大学大学院

医学系研究科

人間拡張・手の外科学

教授 山本美知郎



しんしろ学校給食通信



問合せ:学校給食課(TEL.22-9906)

令和5年5月から進めてきた共同調理場建設工事がこの6月末に完了しました。



今後は、厨房機器や調理器具、食器食缶などを搬入し、調理リハールを行います。

9月からの給食提供開始に向けて準備を進めていきます。



各階の構成

地下1階

食材の荷受け、検収室、事務室

地上1階

会議、研修室、食育展示スペース

地上2階

調理スペース、給食搬出スペース

地上3階

食育用見学通路



ホストファミリーを募集します!



デイビッド・フォークナーさん

9月末から10月にかけてモンテネグロのヘルツェグ・ノヴィから高校生10人(16~18歳)が新城市に来ます!

日本の文化・生活などにも興味があるため、市内滞在中はホームステイを希望しています。そこでホストファミリーを募集します! 家族の一員として迎え、一緒に過ごしていただける方はぜひご応募ください!

日程 9月29日(日)から10月4日(金)までの5泊6日

募集世帯 10世帯

受入内容 朝食・夕食の提供、滞在中の集合・解散場所(市役所など)までの送迎

謝礼 5,000円(予定)

申込 申込フォームから申し込みください。応募締め切りは8月31日(土)まで。応募多数の場合は、選考します。

問合せ先 新城市国際交流協会(23-1940)



ニューキャッスル・アライアンス

デイビッドだより

vol.45

問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)

私たちが行きます!



◀ 申込フォーム& 詳細はこちらから

8月の休館日 19日(月)、31日(土)

開館時間 9:00~20:00

新城図書館
ホームページ



新城図書館だより

問合せ:新城図書館(TEL.23-2333 FAX.24-3415)

〈今月のチュウモク本〉

児童書

「知ると楽しい! 和菓子のひみつ」

「和菓子のひみつ」編集部/著
背ラバル [38ㄱ24]



おいしくて、きれいで、季節も感じられて…。日本が誇る文化の一つである、和菓子の世界をのぞいてみましょう。その歴史や種類、日本人の暮らしとのかかわりなども学べます。

ほかにも、児童向けの新しい知識の本を紹介します。

「ビジュアル図鑑妖怪」

きのした まさみ/監修 [38ㄱ24]

「世界を変えた薬」

講談社/編 [49ㄱ24]

「ざんねん?びっくり!
文房具のひみつ事典」

ヨシムラ マリ/著 [58ㄱ24]



~夏休みは図書館へ! 読もう! 書こう! 調べよう!~

◇青少年読書感想文全国コンクール
課題図書 (小学校・中学校・高校)

◇「緑陰図書(夏休みの本)」

◇読書感想文の書き方の本

◇本選びの参考になる本

◇調べものや自由研究、
工作のヒントになる本



宿題を応援できる本が
たくさんあります。



オリンピックや、新・紙幣、
お出かけ本の展示もあるよ。
ぜひ、図書館に来てね。

”社会を明るくする運動“は、すべての国民が「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」をテーマに今年で74回目を迎えました。

犯罪や非行をした人たちが孤立しないようにその再出発を地域社会で支えていくことが、再犯を防止し新たな被害者を生まないことにつながっていきます。

犯罪や非行を防止し安全で安心して暮らすことのできる明るいまちを築くことに理解を深め、それぞれが出来ることを少しずつでも広げていきたいと思えます。



▲昨年の様子

第12話

保護司会・更生保護女性会

第74回”社会を明るくする運動“

「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」

新城市”社会を明るくする運動“
記念講演会のご案内

日時

8月24日(土)

午後1時30分から

場所

新城文化会館 小ホール

テーマ

弱いままでいられるまちづくり

「わたしたちができることを考えよう」

講師

荒井和樹氏(全国こども福祉センター理事長、中京学院大学専任講師)

主催

新城市／新城保護区保護司会／
新城更生保護女性会

皆様のご参加をお待ちしています。参加ご希望の方は、会場まで直接お越しください。申し込みは不要です。不明な点は福祉課までお問合せください。

令和6年度新城保護区保護司会
新城更生保護女性会 合同総会



4月16日(火)午後1時30分から新城文化会館大会議室において、新城保護区保護司会・更生保護女性会の合同総会を開催しました。

当日は、来賓として、新城市長、新城市議会議員、名古屋保護観察所首席保護監察官(所長代理)、愛知県新城警察署長、愛知県新城保健所長をはじめ多くの方を招待し、ご挨拶を賜りました。

保護司会の小林幸雄会長以下25名、更生保護女性会峰野明子会長以下130人と多くの参加を得て、更生保護女性会においては副会長以下役員が一新され成功裏に総会を終える事が出来ました。

総会に続いて記念講演があり、名古屋保護観察所首席保護観察官の堀田輝講師から「引受人会と家族会」と題してお話を聞くことが出来ました。薬物事犯者の家族支援について、参考となる話でした。

問合せ：福祉課(TEL 2377624)



今月のレシピ

サラダそうめん



材料(4人分)

そうめん …………… 300g
 豚小間切れ肉…………… 200g
 塩・こしょう…………… 適量
 片栗粉…………… 適量
 サラダ油 …………… 適量
 レタス …………… 葉4枚

作り方

- ① そうめんは茹でて流水で冷やし、ザルに上げて水気を切る。
- ② 豚小間切れ肉は塩・こしょうで下味をつけ片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をカリッとするまで揚げ焼きにして取り出す。
- ③ ボウルにポン酢しょうゆ、マヨネーズ、缶汁を切ったツナを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ レタスは食べやすい大きさにちぎり、玉ねぎはスライス、きゅうりは薄い小口切りにして、軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ ①のそうめんの水気をキッチンペーパーなどでもう一度取り、③のポン酢ツナマヨで軽く和えて器に盛る。
- ⑥ そうめんの上に④の野菜を広げ、中央に②の豚肉をのせる。その上に水気を軽く切った大根おろしをかけて小口切りにした青ねぎを散らす。好みで麺つゆ適量をかける。

レシピ：農村輝きネット・しんしろ

玉ねぎ……………1/2個
 きゅうり ……………1/2本
 大根おろし …………… 200g
 青ねぎ…………… 適量
 ポン酢しょうゆ…………… 大さじ4

マヨネーズ …………… 大さじ4
 ツナ缶 …………… 1/2缶(35g)
 麺つゆ…………… 好みで

問合せ 農業課(TEL23-7632)

クラリネット&マリンバ演奏会〜ムジカルボックス音楽企画〜

日時 8月4日(日)13:30開演(13:00開場) 曲目 リベルタンゴ、パプリカ、東京ブギウギ など
 会場 新城文化会館小ホール 問合せ 森田(TEL090-4956-7395)
 費用 一般1,000円、学生(小学生以上)800円、未就学児500円

「ピーカブー」夏祭り in 市民センターほうらい 8月24日(土)10:00~11:30開催
(受付9:45~)

未就園児向け「多文化おやこふれあいひろばピーカブー」オープンイベントです。英語あそびや縁日(折り紙魚すくい など)を行います。8月8日(木)までに申込フォームから申込んでください。

対象 未就園または未就学児とその家族 約25組

費用 会員300円、非会員500円、兄弟1人追加+100円

問合せ 新城市国際交流協会(TEL23-1940、メールsies@tees.jp)



申込フォーム▲

新城吹奏楽団サマーコンサート

日時 8月25日(日)14:00開演 入場 無料 会場 陽明館(東陽小学校体育館)
 曲目 マツケンサンバII、スーパーマリオブラザーズ など 問合せ 河合(TEL23-0713)

「四谷の千枚田」絵画コンクール

四谷の千枚田の「自然」や「農作業風景」、「体験学習」など自由に描いて応募してください。

応募期間 8月1日(木)~9月30日(月) 対象 小中学生

応募方法 専用ハガキ(東三河各郵便局店頭、四谷の千枚田案内看板前、八雲だんご直売所
 店に設置)で応募してください。入賞者には新米や図書券などの商品があります。

問合せ 法人国内産米の粉伝統食文化推進ネットワーク(TEL0532-29-0808、丸八製菓内)



チラシ▲

市民の皆さんからの情報をお待ちしています。イベント紹介や募集、地区の出来事など皆さんからの耳よりな話をお寄せください。
 問合せ 23-7623 (秘書人事課)