

蛇咬傷

くらいのサイズだったものが最終的には小豆大まで増大することもあります。その牙はがっちり皮膚に食い込んで固定されており、引くだけでなかなかとれません。無理に引く張つて牙が残存するとよくないので、取れない場合には局所麻酔をして皮膚ごと切除します。

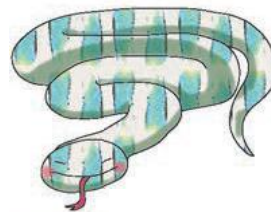
マダニによって媒介される感染症として、

- ◆ 日本紅斑熱
- ◆ ライム病
- ◆ 重症熱性血小板減少症候群

などがあり、注意が必要です。



長野県で発生する毒蛇被害の多くはマムシによるものです。マムシ咬傷は1本で年間千〜三千件あり、そのうち10人ほどが命を落としています。マムシは水田や川など身近な水場に生息しており、注意が必要です。



件数は少ないですがヤマカガシも毒性が強く、まれに死者が出ます。生息地はマムシと同様です。

毒蛇咬傷は、入院、全身管理が必要になります。咬まれた場合は直ちに医療機関を受診してください。

野外活動の際には、十分対策をしてお出かけください。

全国厚生連統一献立の日

おすすめ郷土料理

管理栄養士 梅村尚美

第22回日の郷土料理は、

沖縄県の「ゴーヤチャンプル」と、長崎県の「長崎ちゃんぽん」です。

「ゴーヤチャンプル」は、ゴーヤ(にがうり)をメインに、豆腐や野菜、豚肉などを一緒に炒めた沖縄を代表する郷土料理です。



「チャンプル」とは沖縄の方言で「ごちゃ混ぜにする」という意味があります。

ゴーヤは、ビタミンCが豊富で栄養価も高く、夏バテ防止にも効果があります。

長崎名物として、人気を誇る「長崎ちゃんぽん」。長崎市内には白軒以上もちゃんぽんのお店があります。「さまざまなお店を混ぜるこ

は、中国料理の八大料理の一つ福建料理をベースとした料理で、豚肉やネギなどの野菜、魚肉と十数種類もの具材をラードで炒めて、豚骨と鶏がらでとったスープで味付けしたものです。



連載 健康生活応援隊⑩

逆流性食道炎

皆さん、一度は「逆流性食道炎」という言葉を耳にしたことがあるかと思えます。

Q1・一体どんな病気なのでしょう。

逆流性食道炎とは、胃から食道へ胃酸が逆流し、食道の粘膜が傷つくことで起こる食道の炎症のことです。症状として最も多くみられるのが、胸やけです。胸やけ以外にも酸っぱいものがこみ上げてくる感じや、つかえ感、胃もたれ、吐き気などの症状が現れることもあります。



Q2・どうして逆流性食道炎になるのでしょうか。

逆流性食道炎を引き起こす原因として、

- ◆ 下部食道括約筋（食道の下の部分）の緩み
 - ◆ 胃酸の分泌が多い
 - ◆ 食道の知覚過敏が挙げられます。これらは、食習慣（脂肪の多いもの、甘いものの食べ過ぎ）
 - ◆ 加齢
 - ◆ 肥満
 - ◆ 姿勢が悪い
 - ◆ ストレス
- などが影響しています。



健診センター 健康生活応援隊



Q3・逆流性食道炎にならないためにはどのようなことに気をつければ良いのでしょうか。

日常生活で気を付けていただきたいことは、

- ① 食べ過ぎない
- ② よく噛んで食べる
- ③ 食後すぐに横にならない
- ④ ストレスを溜め込まない



などが挙げられます。これらのことを、頭の片隅におきながら生活を送っていただけたらと思います。

それでも先程の症状がある方は、内服薬もありますので、一度受診し相談してみたいかがでしょうか。

今月の外来診療医（7月）

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔		朔	朔	朔		菅井	菅井				交替
内科2	細川				細川		細川				交替	
内科3	山本	菅野	菅野			菅野		菅野	菅野	交替		
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	
整形外科							鈴木 (第1,3,5)					
脳神経内科							小平		田尻・奥村 (交替)			
心療内科			あづみ病院									
外科	横山				横山	(手術)			横田			
皮膚科 1	菅谷	高木	菅谷			高木	菅谷	(手術)	菅谷	高木	菅谷	
美容皮膚科 2	高木	菅谷 (予約制)	高木		高木	菅谷 (予約制)	高木		高木	菅谷 (予約制)	高木	
耳鼻咽喉科	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	
婦人科			山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	
循環器内科								伊藤	伊藤			

*土曜日は、第2・第4・第5休診 *時間等詳細はホームページをご覧ください。*泌尿器内科は、第1木・金曜日休診 *心療内科は、第5火曜日休診