

## 治療法

### ① 生活習慣の改善

これが一番重要です。

□ 食べ過ぎない

□ 食後すぐに横にならない

□ 就寝時間の2時間前ま

では夕食を済ませる

□ ベルトやコルセットなど

腹部を締め付ける格好

は避ける

□ 脂っこいもの、甘いもの、

刺激の強いもの、過度の

アルコールは控える

□ 禁煙

□ 肥満があれば減量する

□ 便秘を解消する

### ② 薬物療法

胃酸分泌を抑える薬や

胃の働きを改善させる薬を

内服します。

### ③ 外科的治療

前記治療が効果不良な場合にのみ、外科的に胃の入り口の逆流防止手術を行うことがあります。

まず、生活習慣の改善をお試してください。

それでも、症状がいつまでも続くときには、我慢せずに受診してください。

それでも、症状がいつまでも続くときには、我慢せずに受診してください。

それでも、症状がいつまでも続くときには、我慢せずに受診してください。

それでも、症状がいつまでも続くときには、我慢せずに受診してください。

## 4月～ 尾崎医師 診療予定

火曜日 14:00～16:00 (受付は13:30から)

水曜日 14:00～16:00 (受付は13:30から)

土曜日 08:30～11:30 (受付は08:00から)

(第3土曜日のみ)

※3月までの診療時間は裏面『外来診療区』をご覧ください

ご予約は、平日午後2時～5時に

0265-35-7511 (代表) 外来内科まで

## シリーズ④健康効果発見！

# キャベツ

春キャベツの季節になりました。キャベツはいろんな料理に使い、栄養も満点で食卓には欠かせない野菜です。

栄養素をみていきますと、

ビタミン系の栄養素が豊富なことがわかります。その中でも、ビタミンU・ビタミン

K・ビタミンCの含有量が多く、特にビタミンUはキャベ

ジンと言われ胃のお助け成分です。耳にしたことがある方も多いのではないでしょ

うか。

その他にも、葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維を多く含んでいます。約93%が水分でヘルシーな野菜ですが栄養も豊富なのです。

ただし、熱に弱かったり、

水に溶け出す成分が多いため、効率よく摂取するためには、生食か、軽くお湯に通すくらいに留めると良いでしょう。または、生食には劣りますが、スープに入れると水に溶け出した栄養素を無駄なく摂取できます。生食よりやわらかく食べやすいので胃が弱っている人にもおすすめです。

