

# 赤心 活き粋 健康講座

2025年3月22日(土)

あなたの気になる  
あんなことやこんなこと  
是非聞きに来てください!

検査結果の正しい見方  
～～正常値は実は正常ではない! ?～～



矢内 充 先生

会場: 赤心堂総合健診クリニック

時間: 14:00～15:00(受付 13:30～)

参加費無料  
予約不要

5分でわかる  
ワンポイント  
栄養講座  
同時開催いたします♪

感染対策のご協力のお願い

- ◎来所時の体温確認
- ◎マスクの着用
- ◎アルコール等による手指消毒



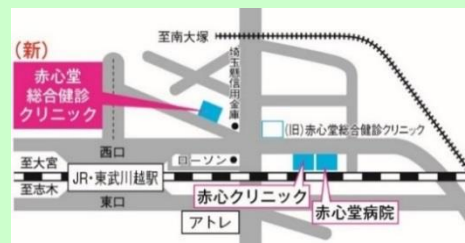
◎急な中止や変更の可能性があります。  
ホームページ等で最新の情報をご確認ください。  
満員の場合、お断りする可能性があります。

問合せ先: 赤心堂総合健診クリニック

☎ 049-243-5550(代)



[HP用QRコード]



# 赤心 活き粋健康講座

2月

## 健診でわかる胃食道逆流症（GERD）

さいたま記念病院 消化器内科

加藤 公敏 先生

2024年度2月の活き粋健康講座は、内視鏡検査医として当院でもご活躍中の加藤公敏先生による『健診でわかる胃食道逆流症』についてでした。

とても寒い日でしたが、23名の方に参加していただきました。

胃食道逆流症の自覚症状は胸やけ・呑酸などが一般的ですが、胸痛・のどの違和感・咳など、一見、胃と関係ないような症状が出る場合もあると教えていただきました。また、症状が無くても内視鏡検査をすると食道炎が見つかることが多いとのことでした。

そもそも胃の内容物の逆流は、なぜ起こるのか。それは、喫煙やお酒の生活習慣、筋力低下等が挙げられます。

予防と日常生活の注意点として、

「寝る前の食事を避けること」「お酒を飲みすぎないこと」「喫煙をしないこと」そして「適度な運動」がとても大切であると強調して教えてくださいました。生活習慣は、胃食道逆流症とも関係していることがわかりました。



5分でわかるワンポイント栄養講座では、「カレー風味のあんかけ豆腐」を紹介しました。豆腐と豚こま肉のたんぱく質と、豆腐に含まれる食物繊維も同時に取れるご飯によく合う時短レシピです。

次回は、2025年3月22日（土）  
矢内充先生による

「検査結果の正しい見方

~~正常値は実は正常ではない！？~~」です。

次回もお元気な皆様にお会いできますこと、スタッフ一同楽しみにしております。

