

第170号

2023年3月発行(隔月発行)



3月号

和

なごみ

巻頭言

**歩いて、春を感じて、
笑顔になりましょう！**

長尾クリニック 院長 豊國 剛大



健康特集

**すっきり解消！
胃もたれ**

皆さんは「歳寒三友(さいかんのさんゆう)」という言葉をご存じでしょうか？

あまり聞きなれない言葉だと思いますが、「松竹梅(しょうちくばい)」の由来となった語源だそうです。

「厳しい寒い季節にも耐える三つの友」として、松・竹は冬でも緑を失わず、梅や水仙の良い香りは人の心をなごませるということから、画題としても多く描かれています。また、「松」は厳冬にも落葉せず、断崖絶壁にも良く根を張ることから、忍耐強く、真心を尽くす人。「竹」は節を持った人、また隠し立ての無い正直な人。そして、「梅」は厳冬に咲く事から、激しい状況でも“笑顔”を絶やさぬ人。を指すこともあるようです。

皆さん、ここ数年はコロナ禍で、外出する機会や人と会う機会も減って、ストレスの多い日々を過ごしておられると思いますが、厳しい冬から少しずつ暖かくなり、梅の花も咲き、春を感じる事が増えてくる時期です。

外を歩いて、春を感じて心を和ませ、「梅」のように、コロナ禍の大変な状況でも笑顔を絶やさずに過ごしましょう！

当院は年中無休、日祝も診療しています。

1F 外来診療 / 2F 在宅医療

ホームページ <https://www.nagaoclinic.or.jp>

T E L 06-6412-9090

F A X 06-6412-9393

発行 長尾クリニック 豊國 剛大

住所 〒660-0881

尼崎市昭和通7丁目242番地

写真：職員 稲田京子 撮影



すっきり解消！胃もたれ

胃もたれの症状と主な原因

胃もたれとは、胃がうまく働かないことで起こる胃の不快な症状のことです。「胃が重たい」「腫れた感じがする」「食べたものがずっと胃に残っているような感じ」など、感じ方は人それぞれです。

胃もたれの原因はいくつかあります。

■暴飲暴食

揚げ物などの脂っこい料理や、肉などの高たんぱくの食品を食べ過ぎると、胃での消化が追いつかず不快な症状が現れます。

■感染症

ウイルスに感染することで胃の機能が低下し、胃もたれが起こることがあります。

■ピロリ菌の感染

胃に侵入したピロリ菌が粘膜に住み着いて有害なたんぱく質を注入することにより、胃の粘膜に慢性的な炎症が起こります。これが慢性胃炎です。

慢性胃炎が長く続くと、胃の機能低下により食べ物が消化されにくくなったり、胃から分泌される食欲ホルモンが減少して食欲不振や胃もたれが起こることがあります。慢性胃炎を放置すると、胃がんに進行することもあるので、早期にピロリ菌を除去することが重要です。

胃もたれの原因となる機能性ディスペプシア

胃もたれなどの胃の不調があるにもかかわらず、超音波検査や内視鏡検査などをしても異常が見つからないのが、機能性ディスペプシアです。

胃の不調の約9割が機能性ディスペプシアといわれ、近年増えています。命に関わる病気ではありませんが、胃の不快な症状は肉体的にも精神的にも負担で、生活の質の低下につながります。

自律神経のバランスの乱れが原因

胃の機能をつかさどっているのは自律神経ですが、自律神経の働きは年齢とともに衰えていきます。また、強いストレスがかかると自律神経のバランスが乱れて、胃の運動機能が低下したり、胃酸の刺激に敏感になる知覚過敏が起こるなどの異常が生じます。

通常は胃に食べ物が入ると、胃の上部が広がって一時的に食べ物をためますが、その機能がうまく働かないと、胃が十分に広がらず、すぐにおなかがいっぱいになる「早期満腹感」が生じます。

また、食べ物と胃液を混ぜ合わせる働きが低下すると消化不良が起こり、食べ物を十二指腸に送り出す働きが低下すると胃の中に食べたものが長くとどまるため、胃もたれを感じます。さらに、知覚過敏で胃酸の分泌や胃の働きに敏感になり、胃痛や胃の灼熱感、胃もたれをより強く感じるようになります。

治療法

胃の運動機能改善が期待できるアコチアミドと、六君子湯(りっくんしとう) を用います。いずれも診療ガイドラインで推奨されている薬です。

自律神経の働きを整えて症状を改善

自律神経の働きを整えるには、規則正しい生活を基本に、十分な睡眠、適度な運動、禁煙を心がけましょう。また、胃に負担をかけない食べ方をすることが大切です。

食事

ゆっくりとよく噛んで食べ、腹八分目にします。
食べてからすぐに活発に動くのは消化によくないので、食後は休憩を30分間ほどとるようにします。
また、消化は体がリラックスしたときに行われるので、入浴は夕食後に済ませ、食後ゆっくり休憩をとるとよいでしょう。



運動

30分から1時間程度のウォーキングがお勧めです。



呼吸

深呼吸をして体内に十分な酸素を取り入れると、胃の不調や疲労を悪化させるストレスが軽減され、自律神経の働きが活発になります。
具体的には鼻から3秒間かけて息を吸い込み、1秒間ためて、口をすぼめながら6秒間かけて息を吐きます。
この10秒間の深呼吸を1分間に6回行います。できる人は2分間行いましょう。
1分間行うだけでも横隔膜の運動になり、胃の不快感が和らぐことがあります。
このほか、ヨガやツボ押しも、自律神経の働きを整える効果が期待できます。



中内副院長

当院での内視鏡検査

月・水・金曜日の午前 中内副院長、
第1・3・5土曜日午前 三浦医師/中村医師が担当しています。
内視鏡検査は主治医と相談して、検査日時を予定します。

お知らせ

●祝日も午前は診療しています。

3月21日(火)春分の日、4月29日(土)昭和の日の午前も外来診療をしています。
祝日の11時過ぎは混雑する傾向があります。早めの時間にご来院ください。
往診のご依頼もできるだけ早い時間をお願いします。
土・日(祝)診療(受付)時間をご確認ください。

土曜

午前診察 9時～12時まで ※受付は11時30分まで
午後診察 13時～16時まで ※受付は15時30分まで

日祝

午前診察 9時～12時まで ※受付は11時30分まで
※午後診察はありません。

※GWの診療については待合室掲示、HPでご確認ください。

●3月、4月 医師の休暇について

以下の日程で医師が休暇を取得します。代診の予定についてはHP、院内掲示でご確認ください。

- ・3/20(月)～3/25(土) 糸永医師 休暇
- ・3/27(月)～4/1(土) 入佐医師 休暇
- ・4/10(月)～4/15(土) 中内医師 休暇
- ・4/17(月)～4/22(土) 濱中医師 休暇

●地域のかかりつけ医

継続した外来フォローや、いざというときの往診などに対応したいので、
自動車片道30分以内に住まれている方を対象とさせていただきます。
それ以外にお住まいの方は、申し訳ございませんがお近くで探していただきますよう、
悪しからずご了承ください。

●在宅患者さんへ

当院は、病院の研修医や看護学生の研修・実習を受け入れている医療機関です。
訪問診療の患者様宅や、訪問看護・訪問リハビリなどの利用者様宅への訪問時に同行することがあります。
ご理解の程よろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス診療について

- 当院は発熱等診療・検査医療機関です。
発熱等、風邪症状のある方について、動線を分離して診療しています。
- 待合室で待つのが不安という方へ
『屋外診療』と『ドライブスルー診療』をご利用いただけます。
- 電話による【オンライン診療】について
お問い合わせ用電話番号 06-6412-9012 におかけください。

平日

9時～18時30分

土曜

9時～15時30分

日祝

9時～11時30分

※オンライン診療は30分以内に来院できる方を対象としております。
※新型コロナウイルスのワクチン接種は行っておりません。
※ワクチン接種後の不調に関する診療も、新規は受け付けておりません。
当院では、コロワク治療ナビをご案内しております。<https://corowakunavi.com/>
医療機関のご紹介は出来かねますので、ご了承願います。あしからずご了承くださいませよう、
何卒宜しく願いいたします。

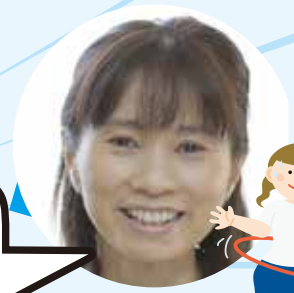
ケアマネセンターながお

長尾クリニック2階にある「ケアマネセンターながお」は、居宅介護支援事業所です。そろそろ介護が必要？病院や施設ではなく自宅で療養したい方のご相談に6名のケアマネジャーが誠心誠意お答えします。医療と密接なことも「ケアマネセンターながお」の強み。親切で行動的なケアマネジャーの皆さんの「ストレス解消法」「健康法」はこんな感じです。



所長：奥山 陽子

ストレス解消法は「サウナスパに行くこと」、健康のために出勤前にラジオ体操をしています。



サブリーダー：加藤 美鈴

ストレス解消法はラジオを聴きながら料理をすることです。健康のためにしていることは唯一「フラフープ」だけ。2つ同時に回して、グルングルンTVを視ながら回しています♪



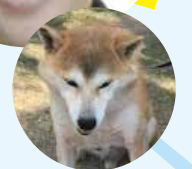
時尾 聖子

ストレス解消法は好きな食べ物をお腹いっぱい食べることです。健康のために心がけていることは、しっかり寝ることです。



沖 清子

犬の散歩と筋トレで、ストレス解消と健康維持をしています♪



北畑 優子

「お菓子！」趣味と重なっているのですが、甘いものが大好きで、「食べる」「見る」「作る」「買う」でリフレッシュしています。



森治 幸子

私のストレス解消法はそうじをすることです。健康のために心がけていることはマイナス思考にならないことです。



専門外来のご案内

●古結医師の皮膚科外来（予約不要）

火曜日 AM 9:00 ~ 12:00 / PM 4:00 ~ 6:00

水曜日 AM 9:00 ~ 12:00 / PM 4:00 ~ 7:00

土曜日 AM 9:00 ~ 12:00 (第2・4週)

PM 1:00 ~ 4:00 【処置中心】



古結医師

●整形外科外来

土曜日 AM 9:00 ~ 12:00

井内医師（第1土曜）、山岸医師（第2・4土曜）、草野医師（第3土曜）

※予約優先 電話：06-6412-9012

●乳腺外来

第1土曜日 平田 碧子医師、第2・4土曜日 高島 祐子医師が担当します。

時間はAM 1:30 ~ 4:00 完全予約制です。予約電話：06-6412-9012

乳がん検診は平日（月～金）の予約制となります。当院常勤医師（男性、女性医師）による乳房視触診、認定男性放射線技師によるマンモグラフィ検査、女性超音波技師による乳腺エコー検査となります。

新スタッフ 紹介



医療事務

かわばた あきひろ

川幡 晋寛

出身地 大阪府吹田市

趣味 スポーツ観戦

入職して感じたこと

職員の皆さんの地域医療に貢献する思いの強さを感じるとともに医療に携わる専門職としての高い職業意識を感じています。

これからの抱負

自己研鑽に励み長尾クリニックの一員として地域の皆様に貢献していきたいと思っております。また微力ですが事務職員として医療専門職の方々のサポートに努めてまいります。

長尾和宏名誉院長

3月～4月 関西でのライブ・講演予定

- ・3月9日（木）長尾和宏ライブ in 大阪「春到来！昭和歌謡」
- ・3月26日（日）シンポジウム「薬害コロナワクチン後遺症」
- ・4月22日（土）長尾和宏ライブ in 大阪

※詳細は長尾和宏オフィシャルサイトでご確認ください。



「歩くシリーズ」の新刊 『病気の9割は歩くだけで治る！ PART3』 ～自律神経と腸活が健康のキーワード～

歩行習慣が感染症に負けない体をつくる。
コロナ後遺症は自律神経の不調



毎日更新しています！人気ブログ「Dr. 和の町医者日記」

<http://blog.drnagao.com/>



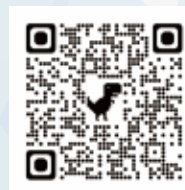
講演予定、メディア出演、連載記事、著書知りたい方は
「長尾和宏オフィシャルサイト」をチェックしてください♪

<http://www.drnagao.com/>

有料メルマガ 長尾和宏の「痛くない死に方」

¥660/月（税込）初月無料！毎週 土曜日（年末年始を除く）発行予定
このメルマガでしか読めない本音と真実が満載！

登録の URL ▶ <https://www.mag2.com/m/0001679615>



長尾和宏医師の外来は完全予約制です。

月曜日・・・午前 11:00～12:00 午後 17:00～18:00

火曜日・・・午前 11:00～12:00 午後 17:00～18:00

予約電話：06-6412-9012

※3月28日（火）より、火曜日午後は16:00～17:00の診療となります。

長尾クリニック 診療案内

土・日・祝
も診療しています

- ※日・祝日は午前のみ診療。祝日の診療は、原則は各曜日の担当医師が行います。(長尾医師は休診)。
- ※長尾医師の外来は、月曜と火曜のみ(11:00～12:00、17:00～18:00)、完全予約制になります。
- ※皮膚科外来(古結)は、火曜と水曜の午前・午後、土曜の午前(第2・4週)・午後(毎週)になります。
- ※土曜日、第5週の整形外科の診療はありません。
- ※3/28(火)より、長尾医師の火曜日午後は16時～17時の診療となります。

外来予約 06-6412-9012

1階診察部門		月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 12:00	1診	入佐	岩橋	中内	糸永	中内	濱中	中村 三浦
	2診	濱中 (9:30～)	入佐	古結 【皮膚科・内科】	濱中	豊國	【整形外科】 井内/山岸/草野 (第1)(第2,4)(第3) ※第5週は診療なし	交代制
	3診	中内(～11:00) 長尾(11:00～完全予約制)	古結 長尾(11:00～完全予約制)	—	岩橋 (9:30～)	原 (9:00～)	三浦/中村(第1・3・5) 古結(皮膚科・内科)(第2・4)	—
	5診	松田 (9:45～)	松田 (9:45～)	豊國 (9:30～)	松田 (9:45～)	松田 (9:45～)	糸永	—
	内視鏡	中内	—	中内	—	中内	三浦/中村 (第1・3・5)	—
午後 16:00 19:00 土曜 13:00 16:00	1診	濱中	中内	豊國	岩橋	糸永	濱中	—
	2診	糸永	豊國	古結 【皮膚科・内科】	入佐	静	古結 【皮膚科・内科】	—
	3診	長尾 (17:00～18:00) 完全予約制	長尾 (17:00～18:00) 完全予約制	—	—	—	—	—
	5診	—	古結 【皮膚科・内科】 (18:00終了)	—	静 (18:00終了)	濱中 (18:00終了)	【乳腺外来】 平田(第1) 高島(第2,4)	—

病院に入院中、施設に入所中で当院の診療を受ける場合は必ず外来受付にお申し出ください。
その際は保険診療ができず、自費となります。

乳腺外来

第1土曜日 平田医師、第2、4土曜日 高島医師(いずれも女性専門医)と女性技師によるマンモグラフィ検査を行っています。診察時間は13:00～16:00となります。

栄養指導

火曜日(午前・午後)竹本栄養士、水曜日(午前)高木栄養士、土曜日(午前)牧野栄養士・山部栄養士
2回目以降はオンライン(電話)も可能です。

診療科目

- 内科 ●消化器内科 ●循環器内科 ●呼吸器内科 ●整形外科 ●リウマチ科
- 放射線科 ●リハビリテーション科(訪問リハビリ)

当院で可能な検査

検査に関する
電話予約

06-6412-9012

- ①内視鏡検査(経鼻内視鏡可)(胃、大腸、S状結腸)
- ②乳がん検診(マンモグラフィ)
- ③協会けんぽ一般健診・人間ドック・企業検診
- ④胃透視・注腸検査
- ※血液検査は、いつでも(日・祝も)可能です。
- ⑤超音波検査(腹部、心臓、頸動脈、乳腺、甲状腺)
- ⑥CT検査(全身)
- ⑦X線一般撮影
- ⑧ホルター心電図、マスターステップ負荷心電図
- ⑨脈波(PWV/ABI)、肺機能検査
- ⑩睡眠時無呼吸検査
- ⑪特定健診
- ⑫骨密度

要予約

在宅医療のご相談 住み慣れた家での療養をお手伝いします。

訪問看護に関すること 訪問看護ステーションながお 06-6419-7500

医療費及び保険に関することその他のご相談 地域連携課 06-6412-9395

ケアプラン作成・介護保険全般のご相談 ケアマネセンターながお 06-6430-6628

長尾クリニックのホームページも
ご覧ください

<https://www.nagaoclinic.or.jp>



「和(なごみ)」は隔月で発行しています。
次号もお楽しみに!!

長尾クリニック