

# ペットの世話は母親の仕事

アヤメ動物病院(葛飾区)

院長 亘 章夫

ペットのお世話は誰がしていますか？

ご自身でされていますか？それとも、ご家族の皆さんで分担されていますか？

動物病院で診察をしていると、「ペットのお世話は母親の仕事」と感じるケースが少なくありません。その多くのご家庭では、お子さんが「ペットが欲しい」と親におねだりし、「自分でちゃんとお世話するから」という言葉と引き替えに飼い始めています。最初の1週間くらいはちゃんとお世話をしますが、その後は可愛がること以外、面倒な

事はほとんど母親任せになってしまっています。毎日のエサやりやトイレのお世話、動物病院への通院まで、全て母親が担っているケースをよく目にします。分担してお世話をしているご家庭の方は信じていただけないかもしれませんが、意外とペットのお世話は母親の仕事になっているご家庭は多いのです。

実を言うと、私の幼い頃がまさにそのケースでした。動物が大好きだった私は「自分が世話をするから飼いたい！」と親に伝え、気付けば家にたくさんさんの動物たちに囲ま

れていました。多い時は猫だけで20匹以上、小鳥も5羽、亀2匹。家中がちょっとした動物園みたいでした。そして、振り返ってみれば、その全てのお世話を母親に任せきりだったのです。母親自身が動物好きだったこともあり、毎日当たり前の様にお世話をしてくれていました。しかも母親は仕事から帰ってからの対応だったので、とても手

際が良かったと思います。ところがあるとき困った問題に直面しました。母親が旅行に行くことになり、自分でお世話をしなければいけなくなったのです。

普段名前を呼んで頭を撫でるくらいしかしてはなかった自分にとっては大変だった記憶があります。エサをあげるだけでも大仕事で、トイレの掃除はその何倍も大

変でした。たった数日間でしたが、疲労困憊しました。振り返ってみれば、私の母親は動物たちのお世話だけでなく、仕事も家事も毎日こなしていたのです。この事に気づいてから、意識が大きく変わりました。動物たちのお世話や家事に対し、母親の負担をなるべく減らす様に努めました。

もしこの記事を読んで心当たりのある方がいたらしゃれば、ぜひペットは可愛がるだけでなく、しっかりとお世話をしてあげてください。きっとあなたに対する愛情も増えることでしょう。ペットから、母親からも。

そして「いつもありがとう」と母親に声に出して伝えてあげてください。

なまはら  
健康チカラ

ながた内科クリニック(府中)

院長 永田 宏

TEL 0411-3690707

## 胃食道逆流症

食事をしたあと、胸やけや酸っぱいものの上がつてくる感じがあつたら、胃食道逆流症かもしれません。こうした症状は胃酸を含む胃の内容物が逆流することによって起こります。欧米に多い病気でしたが、近年、日本でも増えてきました。通常、命にかかわることはありませんが、食事が楽しめない、よく眠れないなどQOL(生活の質)の低下を招きます。生活習慣の改善や飲み薬で症状は抑えられるので、思い当たる人は早めに受診しましょう。

### ● 胸やけと胃酸が典型症状 自覚症状がないタイプも

胃食道逆流症(GERD)は、胃酸と胃内容物が食道に逆流することによって、胸やけ(みぞおちから上に向かつて焼けるような感じ)や胃酸(酸っぱいものの上がつてくる感じ)などの症状が起こったり、食道の粘

膜がただれたりする病気で、胸やけは胃もたれと混同されがちですが、胃もたれは重苦しい感じ、一方の胸やけは食道に火箸を入れたようにカーツと熱くなる症状で、まさに胸が焼ける感じがします。胸やけと胃酸は典型的な症状で、その他に、持続する慢性的なせき、胸が詰ま

るような痛み、のどの違和感、ぜん鳴(呼吸するときのヒューヒュー、ゼーゼーという音)など、消化器とは関係なさそうな症状もあります。心臓や肺の病気でもないのに、これらが食後2〜3時間のうちに起こつたら、胃食道逆流症が疑われます。

診断は、自覚症状を詳し

く伝えることで可能ですが、食道粘膜にびらん(ただれ)や潰瘍(えぐれ)といった食道炎の所見があるかどうかを観察するため、一般に上部消化管内視鏡検査が行われます。内視鏡検査は、胃がんなどほかの病気ではないことを確認する意味もあるので、実施することが

### ■胃食道逆流症の3つのタイプ

	胃食道逆流症(GERD)		
	非びらん性胃食道逆流症(NERD)	逆流性食道炎=びらん性胃食道逆流症	
自覚症状 胸やけ、胃酸	あり	あり	なし
内視鏡所見 びらん、潰瘍	なし	あり	あり

### ■こんな症状があつたら胃食道逆流症かも

#### ▼典型的な症状

- ・ 胸やけ
- ・ 胃酸

#### ▼その他の症状

- ・ 持続する慢性的なせき
- ・ 胸が詰まるような痛み
- ・ のどの違和感
- ・ ぜん鳴(呼吸するときのヒューヒュー、ゼーゼーという音)



胃食道逆流症は、自覚症状と内視鏡所見から3つに分けられます。(P 6表)

1つは、胃酸が逆流しているにもかかわらず食道粘膜に異常がなく、自覚症状のみがあるタイプで、これを**非びらん性胃食道逆流症(NERD)**といいます。あとの2つは食道炎の所見が認められる**逆流性食道炎(びらん性胃食道逆流症)**で、これはさらに、自覚症状があるタイプとないタイプに分かれます。

胃食道逆流症は欧米に比べて日本では少ないといわれてきましたが、近年、患者さんの数が急増しています。

その背景には、食の欧米化により消化するのに胃

酸がたくさん必要な高脂肪・高たんぱくの食事が多くなったこと、ピロリ菌感染者が減って胃酸が十分に

出る元気な胃を持つ人が増えたこと、病気の認知度が上がったことなどが考えられます。現在は成人の10〜20%くらいがこの病気であると推測されています。

● 原因は食道の動きの低下  
猫背と肥満も問題に

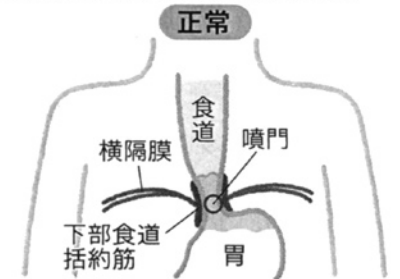
そもそも、なぜ胃酸が逆流するのでしょうか。

食道と胃の境目を噴門、その周りの筋肉を下部食道括約筋といいます。(左図)括約筋にはふだんは管をギュッと締めて、中身が漏れないようにする働きがあります。括約筋の代表的な部位である肛門を思い浮かべるとわかりやすいでしょう。また、噴門は横隔膜を貫く位置にあります。

通常は括約筋の機能と横隔膜の機能が連携して噴門を締め、胃の内容物が胃より上に行かないようにしています。しかし、何らかの原因で下部食道括約筋がゆるむと、噴門が広がって胃酸が食道に上がってきます。

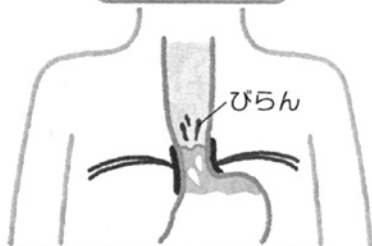
健康な人でも胃酸の逆流は多少ありますが、食道の蠕動運動ですぐ胃に戻されるので、胃酸が食道内にとどまっている時間はわずかで

## ■胃食道逆流症が起こる仕組み



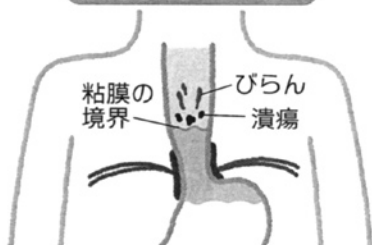
下部食道括約筋と横隔膜が連携して噴門を締めている

### 胃食道逆流症



下部食道括約筋がゆるみ、噴門が広がって逆流現象が起こりやすくなる。びらんもみられる

### 食道裂孔ヘルニア



胃と食道の粘膜の境界が上昇し、食道にびらんや潰瘍ができる



す。ところが、胃食道逆流症の人は下部食道括約筋がゆるみやすくなっており、食道の蠕動運動も低下しているため、胃酸が胃に戻さず、食道にたまっていて時間が長くなります。食道の粘膜は胃粘膜のように酸の刺激に対する防御機構が完備していないので、ある程度の時間、胃酸に触れていると炎症を起こしてしまいます。

胃酸の逆流を引き起こす要因として、腹圧が高いことが挙げられます。胃に常に腹圧がかかっていると、胃の内容物が押し上げられ、噴門にかかる圧も大きくなります。そのため噴門がゆるみ、胃酸を含む胃内容物が食道に上がっていきやす

くなるのです。

腹圧が高くなる原因で、中年以降の世代に特に多いのが猫背と肥満です。どちらも胃が持ち上げられた状態になるため、胃酸の逆流を促します。また、おなか

治療の基本は薬物療法です。柱になるのは胃酸の分泌を抑える薬で、作用メカニズムの違いによっていくつかの種類があります。

現在よく使われている薬は、カリウムイオン競合型アシッドブロッカー（P-CAB）とプロトンポンプ阻害薬（PPI）です。P-CABは、以前から使われていたPPIとは異なる作用メカニズムをもっており、この薬の登場で選択肢が広がりました。これらを使っても自覚症状が続く場合は、機能的消化管障害など、ほかの病気が疑われます。（左コラム）

胃酸の分泌を抑える薬だけで症状が改善しない場合は、食道の運動機能を高める消化管運動改善薬や、漢方薬の六君子湯<sup>りっくんしとう</sup>などを併用します。

逆流性食道炎（内視鏡所

### ● 治療の柱は 胃酸分泌を抑える飲み薬

#### 胃食道逆流症とよく似た症状 機能的消化管障害

胃食道逆流症と診断するには、胃酸を含む胃内容物の逆流が起こっていないかを確認できません。非びらん性胃食道逆流症では粘膜の異常はみられませんが、詳しい検査をすると逆流していることが確認できます。

しかし、逆流していないのに症状を訴える場合があります。1つは、逆流がまったくない機能的胸やけ、もう1つは、通常は症状を自覚しない少量の逆流に反応する逆流過敏症です。消化管粘膜に肉眼的な異常がないのに、消化管の運動異常や知覚過敏などによりさまざまな症状が現れる状態を機能的消化管障害と総称しますが、この2つもその一種です。胃食道逆流症治療薬である酸分泌抑制薬は、逆流過敏症の一部を除き、効果がありません。



見あり」と診断された人は、治療開始から数カ月後に再び内視鏡検査をして、粘膜の傷が治っているかどうか確認します。治っていたら通常は薬物療法を中止します。

非びらん性胃食道逆流症（自覚症状のみ）の人は、症状の改善状況に応じて薬を減量していき、最終的には薬なしを目指します。

減薬のタイミングや方法、内容は医師と相談して決めましょう。

### ●食道裂孔ヘルニアなら手術をするのも

薬物療法で症状がコントロールできない場合は、手術が必要になることもあります。そういう患者さんに

多いのが、噴門の位置がせり上がって横隔膜の上に飛び出す食道裂孔ヘルニアです。（左図）

繰り返しますが、胃酸の逆流は下部食道括約筋と横隔膜の連携によって防がれています。そのため、噴門が横隔膜より上になると逆流防止の力が弱まり、胃内容物はより逆流しやすく、逆流した胃酸はより長く食道内にとどまるようになります。病状が悪化してしまいます。猫背の人や肥満の人は、食道裂孔ヘルニアになりやすいとされています。

手術法としては、体への負担が少なく腹腔鏡下手術が広く行

われています。さらに負担の少ない、口から入れた内視鏡で治療する方法も、一部の施設で試みられています。

### ●食事、運動、睡眠に注意 よい姿勢も心がけて

日常生活で第1に注意すべきは食生活です。

暴飲暴食は厳禁。3食を規則的に適量食べ、就寝の3時間前には食事が終わっているようにします。胃酸の逆流を防ぐため、食べて

すぐ横にならないことも大事です。

食事内容では、胃酸の分泌を増やすものを避けます。脂っこいものや胃にもたれやすいものはもちろんですが、糖質も胃酸分泌を促進するので、穀類、イモ類、甘い物は控えめに。飲酒後の締めめのラーメンはおすすめできません。

消化管は自律神経がコントロールしているので、睡眠を十分にとり、規則正しい生活することも重要で



食生活に気をつけて、規則正しい生活を送ることが大切。適度な運動をし、前かがみにならないよう体幹をまっすぐに保ちましょう

す。生活リズムが不安定だと、胃酸の分泌リズムも乱れます。

自律神経の働きをよくする効果があるのが、軽く汗をかくぐらいの運動です。これは肥満防止にも役立ちます。

姿勢にも注意したいものです。

デスクワークも家事も前かがみになることが多く、猫背につながりやすいので、意識して体幹をまっすぐに保つようにしましょう。

これらはすべて生活習慣です。胃食道逆流症は普段の生活のなかに原因があることを自覚し、生活習慣を見直しましょう。

健康情報誌「こまど」より

新本堂建立寄進のお願い

住職の発願により

「新本堂」建立の運びとなりました

すでに多くの方々から

浄財をいただいております

厚く御礼申し上げます

引き続き浄財を賜りたく

重ねてお願い申し上げます

令和二年 師走吉日

合 掌

## 作文募集

- ペットとの思い出、出来事など作文にてお寄せ下さい。  
(800字以内)
- 尚、作文には題名を必ずご記入下さい。
- 応募作品は返却いたしません。
- 住所・氏名・年齢・電話を明記し、慈恵院編集部宛お送り下さい。掲載は随時とさせていただきます。





Photo H.M

彼岸法要

9/22



Photo M.O

久しぶりの晴天  
「竹生苑」での  
法要となりました

月例法要

10/25

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001

TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888

URL <https://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055

TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編集後記

今回、健康チェックコーナー

では「胃食道逆流症」です

老衲も思いあたるふしがある

ので興味深く読みました

▼ コロナ禍の年越、正月どう

なるのでしょうか……

皆様のご健康、ご多幸を

願ってやみません

令和二年師走 合掌

慈 恵 冬季号 No. 73

令和二年十二月二日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 長 岡 天 佑

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二十五

一 宗教法人慈恵院編集部

〇四二一三六五七六七六

印刷所 山二印刷有限会社

府中市浅間町三十四一九

〇四二一三六一一五二二