

# 春の外 おいじ新聞

~ Vol.2 ~



〒819-0032 西区戸切2丁目18-2  
井上さとし内科 (092)-894-7007



## ~井上先生聞いて、この悩み~

Q: たまにだけ胃がククク、もにれもある。  
胃カメラ検査って、したことないから怖い……

A: 検査は鼻からと口からの2通り

◎鼻の場合… 鼻の痛みや、のどの違和感をお薬で、  
しっかり抑えてから検査を始めます。

×リット (検査中は会話が可能なのでリラックスして  
出来る  
鎮静剤を使わないので、そのまま仕事に  
行ける、自転車や車で来院出来る)

※鼻の穴が狭いと難しいので診察時確認します。

◎口の場合… 嘔吐反射(おえとなること)を少なくし  
のどの違和感を抑える為に、のどの麻酔を  
します。そして希望に応じて、鎮静剤を注射し  
眠りを確認してから、検査を始めます。

×リット (検査の不安を取り除き、眠っている  
間に終わる  
鼻用のカメラと同じサイズを使用するので、のどの負担も少なく  
楽に胃の中へ入る)



検査をすることで病気の早期発見、早期治療につながります。  
症状の有無に関わらず定期的な内視鏡検査をお勧めします。

皆さん、こんにちは。

心地良い日もあれば、朝夕冷える日もありますね。

お家の庭木や道路脇にピンクや白のツツジが  
華やかに咲いています。

また朝の光が眩しくて気持ち良く感じる季節となりました。

毎朝当院は、しっかりと朝日を浴びて、元気にスタートしています。

### 最近ムせていませんか?

誰しも年を重ねていくと、飲んだり食べたりしていると  
ムせてしまい気になります。ひどくなると、食欲が  
落ちたり、「誤嚥性肺炎」になります。  
そうならない為に自分で予防しましょう。



- ① 水は小量です飲む
- ② ご飯は沢山口に入れず、よく噛む
- ③ テレビを観ながら一緒に歌を唄う
- ④ 「パ」「タ」「カ」「ラ」と大きな声で発音する

(パ・タ → 唇と舌の筋力上昇  
カ → 食道につながる喉の奥を動かす  
ラ → 食べ物を喉に送る舌の動きを鍛える)

⑤ 座ったままで、少し腹圧をかけて痰を出すように咳払いをする(1日5回程度)

→ あやまって気管に物が入った時に自分で出すことが出来る為です。

※ ムセは年齢的なものだけではない時があります。  
続くようであればご相談下さい。

やってみて  
早口言葉

老若男女  
(ろうじやくなんによ)

連続5回チャレンジ  
頑張ってください!

食事をおいしく  
いただきます

編集後記…お待たせしました。待とおよ〜と聞き、嬉しかったです。😊