

健康豆知識 第126回

「ストレスと胃腸の症状」

ストレスや疲れ、プレッシャーを感じたときにお腹をこわしたり、胃が痛くなったりすることはありますか。また、お腹の症状があるので上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）や大腸内視鏡検査を受けたのに結果は正常と説明された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

検査が正常でも胃腸の症状が続く患者さんは、胃の症状の場合は「機能性ディスペプシア」、腸の症状の場合は「過敏性腸症候群」と診断されます。なぜ検査で異常がないのに症状が出るのでしょうか？

胃や腸は食べ物を消化するだけの単純な袋ではありません。胃腸には非常に多くの神経細胞が含まれています。胃腸はこの神経細胞と平滑筋という胃腸の壁の中の細かい筋肉の線維が微妙なバランスをとりながら動いています。体や心の不調によって胃腸に症状が出るのはこのバランスがくずれるからだと言われています。

さらに胃の症状の場合は胃酸過多も関わってきます。ストレスを感じると、それが体の痛みや寝不足などの身体的なものであっても、精神的・感情的なものであっても、胃液の中に胃酸が多くなります。胃酸が多くなると、胃の運動が正常でなくなったり、消化が悪くなったりして、様々な胃の症状を起こします。

不安もストレスの原因となります。お腹の症状が続くうちに「自分はがんではないか」「一生このまま治らないのではないか」などの不安を感じると胃や腸の症状がさらに悪化するという悪循環に陥ります。このような場合は検査や診察を受けて不安を和らげると症状が軽くなることもあります。

胃腸の症状を感じたときはまず、「腹八分、薄味、あっさり、よくかんで」です。またカフェイン（緑茶・紅茶・烏龍茶・コーヒーなど）や脂っこい食べ物、アルコール、タバコも控えめにしましょう。それでも症状が治まらないときや、体重が減る、血便や黒い便が出るときには医療機関を受診しましょう。

提供：一般社団法人 桶川北本伊奈地区医師会

休日や夜間 お子さんの急な病気やけがのとき

埼玉県小児救急電話相談

家庭での対処方法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

電話番号#7119番、#8000番

※ただし、IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線をご利用の場合は、048-824-4199、048-833-7911へおかけください。

相談時間 24時間 365日

平日の夜間 お子さんが病気やけがのとき

小児初期救急医療体制

（桶川・北本・伊奈地区）

当番医療機関のお問い合わせは埼玉県中央域消防本部へ

☎597-3301（自動音声案内）

診療日 毎週月～土曜日

（祝日、年末年始 [12月29日～1月3日] を除く）

診療時間 20:00～22:00

診療医療機関 桶川・北本・伊奈地区の医療機関が在宅当番医（輪番）制で実施（診療日によっては市外の医療機関が当番医となります）

診療内容 急患に対する応急処置

その他 健康保険証をお持ちください。夜間診療となるため、会計等の取扱いが異なります。また、受診前に当番医療機関への電話連絡をお勧めします。

休日や夜間の急な病気やけがのとき

大人の救急電話相談

電話相談 #7119番

（プッシュ回線、ひかり電話、携帯電話をご利用の場合）※ダイヤル回線、IP電話、PHSをご利用の場合は、048-824-4199へおかけください。

相談時間 24時間 365日

4月8日～5月7日

休日当番医 診療時間9:00～17:00（時間厳守）

月日	医療機関名	科目	電話
4/9 (日)	安里医院	内/小	542-2629
	埼玉県立病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
	みなみのメディカルクリニック(伊奈町)	内/消内	048-720-0033
4/16 (日)	いなぎentクリニック	耳/気/放/形外	593-4567
	おけがわ眼科(桶川市)	眼	048-783-4957
	伊奈病院(伊奈町)	内/外	048-721-3692
4/23 (日)	楢原医院	内/胃腸/肛門	542-6582
	金崎内科医院(伊奈町)	内/糖尿病内/小	048-728-8550
	埼玉県立病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
4/29 (土・祝)	桃泉園北本病院	内/整	543-1011
	川田谷クリニック(桶川市)	外/内/胃/皮/リハ	048-787-2531
	伊奈病院(伊奈町)	内/外	048-721-3692
4/30 (日)	桃泉園北本病院	内/整	543-1011
	内田クリニック(伊奈町)	外/内/整	048-728-9296
	埼玉県立病院(桶川市)	内/外	048-776-0022

月日	医療機関名	科目	電話
5/3 (水・祝)	桃泉園北本病院	内/整	543-1011
	おかつ消化器・呼吸器内科クリニック(伊奈町)	内/消内/呼内	048-748-5522
	埼玉県立病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
5/4 (木・祝)	桃泉園北本病院	内/整	543-1011
	埼玉県立病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内/外	048-721-3692
5/5 (金・祝)	桃泉園北本病院	内/整	543-1011
	埼玉県立病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内/外	048-721-3692
5/7 (日)	大友外科整形外科	整/皮/リハ/外	591-7000
	埼玉県立病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内/外	048-721-3692

- 桶川北本伊奈地区で広域的に実施しています。
- 新聞各紙においても、上記医療機関が併記されています。
- 診療科目などは、変更になる場合があります。必ず事前に電話で確認をとり、健康保険証をお持ちください。
- 携帯電話から電話する場合は市外局番 048 からおかけください。

保健事業のご案内

事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
こころの相談	内 心の健康に不安がある人等の相談に応じます 対 市内在住の人で本人またはその家族（治療中の方はご遠慮ください）	5月10日（水） 9:30～11:00	市役所	定 3人 費 無料 講 相談員 精神科医 申 5月2日（火）までに健康づくり課へ電話または直接。

母子保健のご案内

※東側とは高崎線から東側の地域、西側とは高崎線から西側の地域を指します。

事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
乳児健診	内 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査 対 令和4年12月生まれのお子さん	東側 4月27日（木）	保健センター	時 1日～15日生まれのお子さんは13:10～13:40 16日～末日生まれのお子さんは13:40～14:10 持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル 申 対象児以外は健康づくり課へ。 他 離乳食の調理講習は中止です。
		西側 4月28日（金）	母子健康センター	
1歳6か月児健診	内 内科健診、歯科健診等 対 令和3年9月生まれのお子さん	東側 4月17日（月）	保健センター	時 1日～15日生まれのお子さんは13:10～13:40 16日～末日生まれのお子さんは13:40～14:10 持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル、タオル 申 対象児以外は健康づくり課へ。 他 歯ブラシ使用の歯科指導は中止です。令和3年9月生まれのお子さんの保護者を対象にこども商品券を配布します。商品券のお問合わせは、子育て支援課子育て支援担当 ☎594-5537）へ。
		西側 4月18日（火）	母子健康センター	
3歳児健診	内 内科健診、歯科健診、尿検査等 対 東側地区で令和2年2月・3月生まれのお子さん	東側 4月21日（金）	保健センター	時 2月生まれのお子さんは13:10～13:40 3月生まれのお子さんは13:40～14:10 持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル、目と耳のアンケート、早朝尿 申 対象児以外は健康づくり課へ。
9か月児育児相談	内 身長・体重測定、運動発達・離乳食相談、育児の心配ごとの相談など 対 令和4年7月生まれのお子さんがある母親または家族	東側 5月8日（月）	保健センター	時 1日～15日生まれのお子さんは10:00～10:25 16日～末日生まれのお子さんは10:25～10:45 持 母子健康手帳、バスタオル、9か月または10か月児健康相談票
		西側 5月9日（火）	母子健康センター	
乳幼児育児相談	内 身長・体重測定、運動発達・食事、育児の心配ごとの相談など 対 0～3歳未満のお子さんがある母親または家族で希望する人	5月9日（火） （予約制）	母子健康センター	時 13:10～14:40 持 母子健康手帳、バスタオル 申 予約制。健康づくり課へ電話、直接または予約フォームから。 
フッ素塗布	対 1歳6か月児健診受診後から小学校入学前までのむし歯のないお子さん	4月25日（火）	文化センター	時 初めての人は13:00～13:50 2回目以降の人は13:50～14:20 費 1回あたり1,430円 持 歯ブラシ、母子健康手帳、タオル 申 当日直接会場へ。 ※2回目以降は6か月以上間隔をあけてください。
プレママセミナー	内 出産の準備（呼吸法等）、あかちゃんのお風呂の入れ方（実習） 対 妊娠28週以降の妊婦と家族で希望する人	5月18日（木） （予約制）	保健センター	時 9:30～12:00 持 母子健康手帳 定8組（先着順） 申 5月11日（木）までに健康づくり課へ電話または直接。
オンラインプレママセミナー	内 妊娠中の栄養・生活、あかちゃんとの暮らしについて 対 妊娠中の妊婦と家族で希望する人	5月18日（木） （予約制）	Web開催	時 13:30～14:30 申 5月8日（月）までに健康づくり課へ電話または直接。 他 ご自身の端末にアプリをダウンロードいただく必要があります。通信料は自己負担です。URLは事前にお伝えします。