

こんな症状 ありませんか？

監修 群馬大学医学部附属病院 光学医療診療部 准教授 草野 元康

© Tezuka Productions



1. 胸やけがしますか？
2. おなかがはることがありますか？
3. 食事をした後に胃が重苦しい(もたれる)ことがありますか？
4. 思わず手のひらで胸をこすってしまうことがありますか？
5. 食べたあと気持ちが悪くなることがありますか？
6. 食後に胸やけがおこりますか？
7. 喉(のど)の違和感(ヒリヒリなど)がありますか？
8. 食事の途中で満腹になってしまいますか？
9. ものを飲み込むと、つかえることがありますか？
10. 苦い水(胃酸)が上がってくることがありますか？
11. ゲップがよくでますか？
12. 前かがみをすると胸やけがしますか？



ぎゃくりゅうせいしょくどうえん

▲このような症状のある方は **逆流性食道炎** という病気の可能性があります。

中面の12項目の質問をたし算するだけで簡単にチェックができます。記入後、主治医にわたしてください。

使用方法

- 1 ボールペン（または鉛筆）で、自分の症状に該当する数字（スケール）に○印を付けてください。
- 2 1～12のスコアの合計点数を記入し、総合計点数を記入してください。
- 3 総合計点数が、8点以上の場合、逆流性食道炎の疑いがあります。記入後、主治医に渡して相談してください。

お名前 (ID:)	歳	記入日:
	男・女	平成 年 月 日

※あなたは以下にあげる症状がありますか？
ありましたら、その程度を記入欄の数字（スケール）に○を付けてお答え下さい。

質 問	記 入 欄				
	ない	まれに	時々	しばしば	いつも
1 胸やけがしますか？	0	1	2	③	4
2 おなかのはるがありますか？	0	①	2	3	4
3 食事をした後に胃が重苦しい(もたれる)ことがありますか？	②	1	2	3	4
4 思わず手のひらで胸をこすってしまうことがありますか？	0	1	2	③	4
5 食べたあと気持ちが悪くなる場合がありますか？	②	1	2	3	4
6 食後に胸やけがおこりますか？	0	1	2	③	4
7 喉(のど)の違和感(ヒリヒリなど)がありますか？	0	1	②	3	4
8 食事の途中で満腹になってしまいますか？	0	①	2	3	4
9 ものを飲み込むと、つかえることがありますか？	②	1	2	3	4
10 苦い水(胃酸)が上がってくる場合がありますか？	0	1	2	3	④
11 ゲップがよくでますか？	0	①	2	3	4
12 前かがみをするとき胸やけがしますか？	0	①	2	3	4

1 記入欄

その他、何か気になる症状があれば
ご遠慮なくご記入ください。

合計点数 $4 + 2 + 9 + 4$

総合計点数 = 19

2



お名前

(ID ;)

歳

男・女

記入日：

平成 年 月 日

※あなたは以下にあげる症状がありますか？
ありましたら、その程度を記入欄の数字(スケール)に○を付けて
お答え下さい。

質問	記入欄				
	ない	まれに	時々	しばしば	いつも
1 胸やけがしますか？	0	1	2	3	4
2 おなかがはることはありますか？	0	1	2	3	4
3 食事をした後に胃が重苦しい(もたれる)ことがありますか？	0	1	2	3	4
4 思わず手のひらで胸をこすってしまうことがありますか？	0	1	2	3	4
5 食べたあと気持ちが悪くなることがありますか？	0	1	2	3	4
6 食後に胸やけがおこりますか？	0	1	2	3	4
7 喉(のど)の違和感(ヒリヒリなど)がありますか？	0	1	2	3	4
8 食事の途中で満腹になってしまいませんか？	0	1	2	3	4
9 ものを飲み込むと、つかえることがありますか？	0	1	2	3	4
10 苦い水(胃酸)が上がってくることがありますか？	0	1	2	3	4
11 ゲップがよくでますか？	0	1	2	3	4
12 前かがみをするとき胸やけがしますか？	0	1	2	3	4

その他、何か気になる症状があれば
ご遠慮なくご記入ください。

合計点数

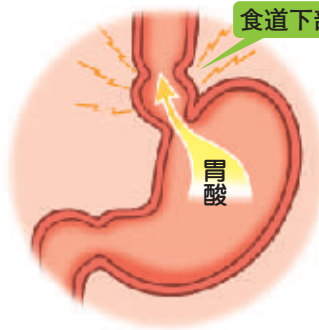
 + + +

総合計点数

=

ご存知ですか？逆流性食道炎

逆流性食道炎はこんな人に多い病気です……………



- 腰の曲がった方
- 油っぽいものをよく食べる方
- ストレスの多い方
- 太っている方

逆流性食道炎は、様々な原因により胃酸を中心とした胃内容物が食道へ逆流することにより起こります。

日常生活での注意点……………

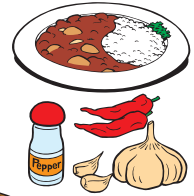
【食事について】

- 胃酸の分泌を促進するものは控えましょう。
- 夜遅くなって食事をするのは止めましょう。夜遅くなる時には軽食にしましょう。
- 食後すぐに横にならないでください。早食い、食べすぎはいけません。いつも腹8分目を心がけましょう。

油っぽいもの



刺激の強いもの

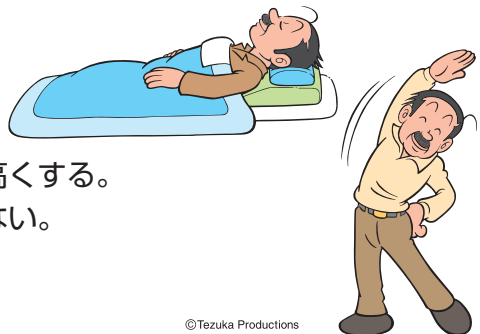


甘いもの



【日々の暮らし】

- ふだんから背筋を伸ばし、前かがみにならない。
- お酒・タバコを控える。
- 就寝中はお腹から頭にかけて高くする。
- ベルトや下着などでしめつけない。
- 重いものなどを持ち上げない。
- 便通を整えましょう。



©Tezuka Productions