



## 健康一口メモ

仙台市医師会  
広報委員  
氏家 裕明

本格的な冬が到来し、それに伴って、空気が乾燥してきました。口を開けて寝ていたりすると朝方が覚めた時、喉が痛くありませんか。空気が乾燥すると、鼻や喉にある繊毛の動きが鈍くなって防御機能が低下し、炎症が起りやすくなります。そんなとき皆さんは耳鼻科に行かれる方が多いでしょう。「風邪ですね」と言われ、数日分の薬を処方されることが多くありませんか。ところが、喉の痛みはなかなか取れず、繰り返し病院を受診するといったことがなかったでしょうか。

### 「喉の痛み」、胃酸が原因？



2021年12月10日 執筆

〔氏家クリニック／若林区一本杉町〕

査は食道粘膜の色調の変化が確認できませんので不適です。逆流性食道炎の予防ですが、食事、姿勢、服装に注意が必要です。食べ過ぎない、脂っこい物を取りすぎないことです。アルコール、カフェインは胃酸の分泌を増やしますので控えます。また、食後2〜3時間は横にならないようにしてください。さらに、腹部を圧迫するような服装は避けましょう。予防策が功を奏しない場合は、胃酸分泌を抑制する内服薬による治療が必要になります。

このように、難治性の喉の痛みが、逆流性食道炎の治療によって治癒する場合があります。新型コロナウイルス感染症感染者数の減少によって規制が以前に比べてかなり緩んでいます。飲み会が増えることで、胸やけ、さらに喉の痛みといった症状が現れるかもしれません。しかし、空気が乾燥してしまいますので、風邪のための喉の痛みと考えると間違いがちです。そんなときは、「逆流性食道炎かもしれない」と考えてみてください。

## もしものリスクに備えて福利厚生充実を

### 会議所共済「あおば」

入院給付金付災害割増特約・ガン重点保障型生活習慣病一時金特約付 定期保険(団体型)+仙台商工会議所独自の給付制度(見舞金・祝金・助成金制度)

業務上・業務外を問わず、死亡から入院(新型コロナウイルス感染症による入院も含む)まで安心の24時間保障。独自の給付金も付帯します。安定した企業経営や福利厚生制度にご活用ください。

※新型コロナウイルス感染症に関する法令が改正された場合お支払いの対象外となる可能性があります。

#### 会議所共済「あおば」が選ばれる4つのポイント

1 業務上・業務外問わず  
**24時間保障**

2 全額損金算入で  
**税法上の取扱も可能**  
※記載の税務の取扱は、2021年6月現在の税制に基づくもので、将来において変更される可能性があります。

3 剰余金があれば  
**配当金として還元!**

4 商工会議所独自の  
**給付制度も!**

お一人様当たり、月額**1,780円**から加入できます

保険内容の詳細や加入についてのお問い合わせは連絡専用フォームまたは右記共済担当までご連絡ください。

【お問い合わせ】  
仙台商工会議所 管理グループ  
TEL:022-265-8125

【定期保険(団体型)引受保険会社】  
アクサ生命保険株式会社仙台営業所  
TEL:022-221-3352



AXA-A1-2201-1217/801