



ヒカワ工業

健康便り sakura



2024.8.28



vol.55

8月はパリオリンピック、夏の甲子園は大社高校が8強入りを果たすという歴史的快挙で盛り上がりました。半面、南海トラフト大地震注意報が出るなど、改めて避難経路の確認や非常持ち出し品、備蓄などの必要性を感じました。例年日本に最も多くの台風が接近するのが9月です。今後の台風情報に注意しましょう。

今回のいいね ☺ 「胸やけ」「胃酸の逆流」を防ぐには**食事、姿勢、おなかへの圧迫**がポイント
「胸やけ」とは、胸のあたりのやけつくような痛みです。その他、つかえ、みぞおちあたりの不快感や胃の不調を感じることがあります。これらは逆流性食道炎の代表的な症状で、中年、高齢者のみならず20代、30代でも起こりえます。これらを防ぐ日業生活のポイントを紹介します。



胸やけがする
胃酸が上がって
くる.....

症状が長く続いたら逆流性食道炎かも

●食事と嗜好品の注意

食べ過ぎない



胃に過剰な力がかかり胃酸が逆流しやすくなります
早食いはげっぷの原因になり、胃酸の逆流が起こりやすい

症状が出たら油っこい食事
アルコール、タバコは控える

油っこい食事、アルコール、たばこも胃酸の逆流に影響



●姿勢の注意



前かがみの姿勢を避ける
前かがみの姿勢をとると、おなか全体が圧迫され、胃酸の逆流がおこりやすくなります
ベッドの上半身(頭側)を上げて寝る



食事のあと、すぐに横にならない
横になった姿勢の状態では、一度胃酸が逆流すると、胃に戻りにくくなります

●おなかへの圧迫の注意



ベルトや帯、コルセットはゆるめに
腹部を締めすぎる服装もおなか全体を圧迫することがあります

太り気味の方は、
体重を減らしましょう



肥満もおなかを圧迫する原因
体重を減らすことをこころがけましょう



掲示版

ボランティア活動



出雲ドームの出雲健康公園内、
周辺道路の清掃をしました
夏休みに向けた美化の向上が目的です

出雲地区建設業協会青年部主催の
第25回「ふるさとまるごとクリーンアップ作戦」
～2024路清掃～に参加しました (福田参加)



青年部の活動が業界全体のイメージアップに繋がると
いいです

夏の甲子園に応援に行ってきました！

3回戦

早稲田実業一大社

レポート：福田哲也

2024.8.17



家族と甲子園にやってきたぞー！



早急に延長11回タイブレークの
末3-2でサヨナラ勝ちし、アルプ
スタンドに向かう大社ナイン



大社高校の魔曲「サウ
スポー」の応援力はす
ごかった！

序盤の1回裏の大社の初回攻撃
3塁側のアルプスタンドは
2800人の応援団で
超満員



「大社、大社」のコー
ルで包まれた球場での
興奮は忘れません！



順々決勝は神村学園（鹿児島）に2-8で敗れ
惜しくもベスト4進出にはなりませんでしたが
大社高校の粘り強さは脅威的でした！



無限大の夢と希望をありがとう！

今年の夏を忘れません！



準々決勝終了直後 出雲に大きな二重の
虹の橋がかかりました。出雲の神様が両校
の健闘に絆なはからいをされました

撮影：新宮（自宅前） 健康便り Sakura 2024.8.28 vol.55