

2025年(令和7年)1月号

えいご
英語

English

ココロとカラダの

かんごしかんしゅう
看護師
監修

けん こう つう しん

健康通信



こんげつ けんこう 今月の健康チェックポイント



Health Checkpoints for this month



ねんまつねんし ぼういんぼうしょく お いちよう 年末年始の暴飲暴食によって起きる「胃腸のトラブル」 Digestion Issues from Binge Eating and Drinking during New Year's

年末年始は何かと忙しく、からだの疲れやストレスが多くなる季節。それと同時にみんなで集まって食べたり楽しくお酒を飲んだりする機会も増えるので、胃のトラブルが多くなります。よくある症状としては、胃もたれ、胃痛、胸やけ、吐き気などです。このような症状は不快ですよね。それぞれの症状によって胃の状態や原因もさまざまです。原因や対処方法について説明していきます。



The New Year's holidays starting from the end of year are a busy time, and the body can get tired and stressed. On top of that, the occasion to eat out with others increase, which can cause stomach problems. Common symptoms such as lethargy, stomach pain, heartburn, and nausea may be felt, which are quite unpleasant. Each symptom is due to different stomach conditions with varying causes. We will look at the causes and remedies here.

1. 「胃もたれ」について Stomach fatigue

胃が重く苦しい状態を「胃もたれ」と言います。「胃もたれ」がなぜ起こるかという、胃の動きが弱くなったり、胃液の分泌量が減ったりして、食物が胃にいつまでも残り消化されないためです。また、胃の動きが弱くなるのは、ストレスなどによる精神的な緊張、食べ過ぎ・飲み過ぎなど、胃に過度な負担がかかることによって起こります。胃の働きが低下すると、食物がなかなか腸へ送り出されずに胃に残るため胃が「もたれる」のです。



When the stomach is heavy and painful, it is called stomach fatigue. This lethargic condition happens due to undigested food remains that stay in the stomach due to weakened digestion and secretion of gastric fluids. Factors causing this weak stomach also include excessive stress on the stomach, such as from mental strain or excessive eating or drinking. With a weakened stomach, food is not delivered to the intestines easily, but remains in the stomach, leading to “stomach fatigue” .

2. 「胃痛」について Stomachache

胃が痛いことを「胃痛」と言います。「胃痛」は、胃の粘膜が炎症を起こしたり、胃の筋肉組織が急激に引っ張られる状態により、神経が刺激され痛みを感じます。胃の粘膜の炎症による胃の痛みの原因は、ほとんどが胃酸によるものです。胃酸は強烈な酸で、金属さえも溶かすほどです。ストレスや食べ過ぎ、飲み過ぎなどによって胃酸が増えたり、粘液の分泌が減ったりすると、胃粘膜は胃酸の強い力に負けて炎症を起こします。炎症が起きると、神経が刺激され痛みとなって現れるのです。シクシクする痛み、キリキリする痛みなどが特徴的です。

Gastric pain is known more commonly as stomachache. The pain is caused when the nerves are stimulated by inflammation in the

inner lining of the stomach, or by the sudden pull on the stomach musculature. When it is caused by an inner inflammation, it is almost always due to stomach acid. Stomach acid is a powerful acid that can even dissolve metal. When stomach acid increases or mucus secretion decreases due to stress or excessive eating and drinking, the inner lining of the stomach is damaged by the strong acidity of stomach fluid, leading to the inflammation. When that occurs, it stimulates the nerves, causing pain. The symptoms of stomach ache include a shaking pain, a throbbing pain, which are characterized by subtle or acute discomfort.

3. 「胸やけ」について Heartburn

「胸やけ」とは、みぞおち辺りから胸にかけて感じる、焼けるような症状の事です。胃から逆流した胃酸によって食道の粘膜が刺激されることで起こります。胃の中と違って食道の粘膜は酸の刺激に対して強くありません。げっぷなどで胃の内容物が食道へ逆流したりすると、それに含まれる胃酸で食道の粘膜が刺激を受け、胸やけを感じるのです。アルコールやたばこなどの刺激物、ストレスなどによって、胃酸が過剰に分泌されているときに起こりやすくなります。

Heartburn is a burning sensation felt from the area around the solar plexus to the chest. It is

caused by irritation of the esophagus lining due to the reflux of stomach acid from the stomach. Unlike the stomach, the lining of the esophagus is not resistant to acid. When stomach contents flow back into the esophagus through burping, the stomach acid contained irritates the esophagus lining, causing heartburn. It is more likely to occur when stomach acid is excessively secreted due to stress, alcohol, cigarettes, other stimulants.

4. 「吐き気」について Nausea

「吐き気」とは、胃の内容物を吐き出したいという不快感がある状態をいいます。その症状が進んで、実際に吐き出してしまうのが「嘔吐」です。

吐き気や嘔吐は、食べ過ぎや飲み過ぎで胃の働きが低下したり、長く胃の中に停滞していた内容物が刺激となって起こる場合や、胃などで起こった炎症や潰瘍が刺激となって起こる場合などがあります。

Nausea is the unpleasant sensation of wanting to vomit the contents of the stomach. When nausea intensifies and causes one to throw up, it is caused vomiting.

Nausea and vomiting can be caused by a stomach turned under-active due to overeating or overindulgence, irritation from stagnant stomach content, or irritation from inflammation or ulcers in the stomach or other organs.

また、腐った物や刺激の強い物、大量のアルコールなど、体にとって有害な物が胃に入ると、それが刺激となって嘔吐が起こることがあります。これは、有害なものの中から出すというからだの防御反応です。胃もたれ、胃痛、胸やけ、吐き気などの症状があ

る場合には、生活の不摂生によっても起こりやすいので、自分の食生活や生活習慣をチェックする必要があります。

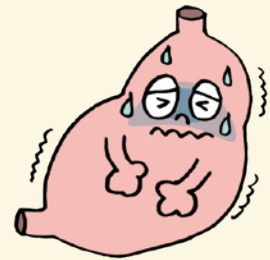
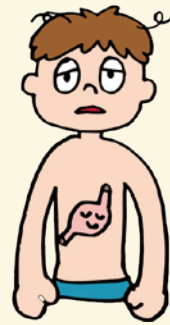
Vomiting can also be caused by irritation from rotten food, strong stimulants, large amounts of alcohol, or other harmful substances that enter the stomach. This is the body's defense

mechanism to expel harmful substances from the body.

Symptoms such as fatigue and pain in the stomach, heartburn, and nausea can also be caused by poor diet and lifestyle.

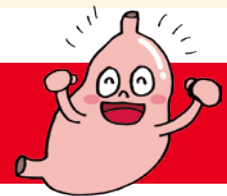
5. 胃の健康度セルフチェックをしてみましょう Self-diagnose your stomach health

- 吐き気や胃がムカムカする
Nausea or upset stomach
- 胃のあたりが膨れるなどの張った感じがする
Feeling of bloating or tension in stomach.
- 胃もたれ感がある
Feeling of fatigue in the stomach
- 食欲がない
Lack of appetite
- 少し食べただけで、すぐお腹がいっぱいになる
Feeling full right after only eating a little
- 胸焼けがする
Heartburn
- 酸っぱいものがこみあげてくる感じがする
Feeling some sourness flowing up
- ストレスがある
Having lots of stress



1つでも当てはまったら注意が必要です。
Watch out if even 1 of these apply to you.

6. 症状があるときは避けたほうがよい事 Things to avoid when you have symptoms



●タバコや辛いものなど刺激物、お酒の飲み過ぎはなるべく避けましょう

○ Avoid smoking, eating spicy foods, stimulants, and excessive alcohol consumption.

●脂っこい食物も胃もたれしやすいので避けたほうが良いでしょう

○ Avoid oily foods, which can cause stomach upset.

●胃が痛くなりやすい人は、柑橘類や酸味の強いジュース、炭酸飲料はさらに胃の中を酸性に傾けてしまうことになるので、避けましょう

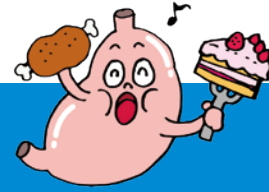
○ Avoid citrus fruits, highly acidic juices, and carbonated beverages, which further increase acidity in the stomach.

●コーヒーに含まれるカフェインは胃酸の分泌を促す作用があり、胃が痛いときに飲むと、さらに胃に負担をかけてしまいますので避けましょう

○ Caffeine in coffee stimulates the secretion of stomach acid, and drinking coffee when the stomach is aching can further burden the stomach.

● ストレスを感じたら気分転換を図るなどして、日頃からストレスをためない生活を心がけましょう

○ Whenever you feel stressed, get into the habit of minimizing it by changing your mood.



7. 胃腸が弱っているときの食事について Eating on a weak stomach

消化の良い食事にしましょう。例えば、おかゆ、うどん、魚介類では、たら、かれいなどの白身魚、肉類では鶏のささみや赤身肉など脂の少ないもの、豆類では豆腐、ひきわり納豆、乳製品では牛乳、ヨーグルトがおすすめです。このほか、繊維が少なめの葉物野菜、かぼちゃ、じゃがいも、バナナ、リンゴなどもよいでしょう。調理のときの留意点では、切り方は小さく、やわらかく煮る。油は胃に負担をかけるので使用するときには少量にとどめましょう。食事は、ゆっくりよくかんで食べましょう。冷たいものは一気に飲まないようにし、食後は、休息をとりましょう。



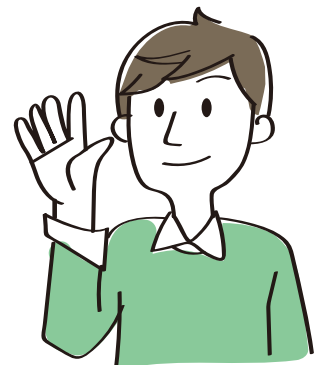
Eat meals that are easy to digest. For example, porridge, udon noodles, white fish such as cod and flounder, meat with little fat such as white meat of chicken and lean meat, among beans, tofu and minced natto, and among dairy, milk and yogurt are ideal. In addition, leafy vegetables, pumpkin, potatoes, bananas, and apples, which are low in fiber, are also good. When cooking, cut vegetables into small pieces and cook them softly. Oil can be hard on the stomach, so use only a small amount when cooking. Eat slowly and chew your food well. Do not drink cold food all at once, and take a rest after meals.

8. 生活習慣上の注意点について Points to consider in your lifestyle

- 暴飲暴食は避けましょう
 - Avoid eating and drinking heavily.
- 規則正しく、よく噛んでゆっくり食べましょう
 - Eat regularly, chew your food well, and eat slowly.
- 栄養バランスの良い食事を心がけましょう
 - Eat a well-balanced diet.
- 就寝前の食事はできるだけ避けましょう
 - Avoid eating before bedtime as much as possible.
- 睡眠を十分にとり、疲労の蓄積を避けましょう
 - Sleep well and avoid accumulation of fatigue.
- たばこは止めましょう
 - Quit smoking.
- ストレスをためないように、うまく気分転換をしましょう
 - Try to relieve your stress by skillfully changing your mood.

症状が続いたりひどくなる場合は、受診することをお勧めします。できることから実施し、自分の胃を大切にしていきましょう。

We recommend you see a doctor if symptoms persist or become severe. Take care of your stomach by starting with what you can do.



かんたん
簡単セルフケア



Easy Self-Care

けんこうほう
健康ほう

ツボ押し健康法

Pressure Points for Health

寒さが本格化してくると胸の痛みが出てきやすくなります。

予期しない不調を起こさないように日頃から予防をしていきましょう。

As the cold weather sets in, we become more susceptible to chest pains.

Let us take daily precautions to avoid unexpected discomfort.

こんげつ
今月のテーマは The theme of this month is

さむ じき おお むね いた
寒い時期に多い胸の痛みに

For Chest Pain Common in Cold Months

いんげき
陰郄
①

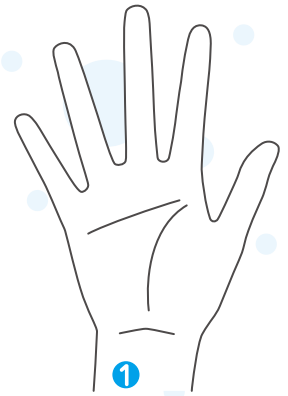
Ingeki

手のひらの手首のしわ、小指側の端から肘に向かって指幅1本分あたり。

胸の痛み予防に効果的。

Around one finger width down towards the elbow from the pinky finger side of the wrist crease beneath the palm of the hand.

Effective for preventing chest pain.



だいじょ
大杼
②

Daisho, Fumon, Haiyu, Shinyu

肩甲骨の内側で脊骨あたり。

ふうもん
風門
②

胸が痛むときには背中筋が張っている場合があります。そのため背筋をゆるめ血液循環をよくすることによって胸の痛みもとれます。

はいゆ
肺俞
②

Located on the inside of the shoulder blades and around the spine.

しんゆ
心俞
②

When you have chest pains, it can be due to tense back muscles. Therefore, loosening the back muscles and improving blood circulation may relieve the chest pain.

ないかん
内関

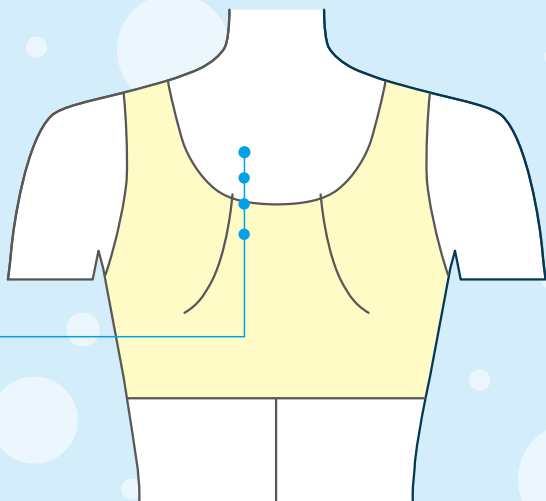
Naikan

手のひら側で手首の横じわのまん中から上へ指三本分のあたり。

胸の痛み特に効果的で、押しもみで胸の痛みがやわらぎます。

Located three finger-widths up from the center of the sideways wrist crease beneath the palm of the hand.

It is particularly effective for chest pain.



えんえき
淵腋

Eneki

胸の上で腕側あたり。

腕にかかる胸の筋肉が疲労することにより、痛みや息苦しきの解消に効果的。

The area on the side of the arm, above the chest.

Effective in relieving pain and breathlessness from tired chest muscles that reach to the arm.

だんちゅう
檀中

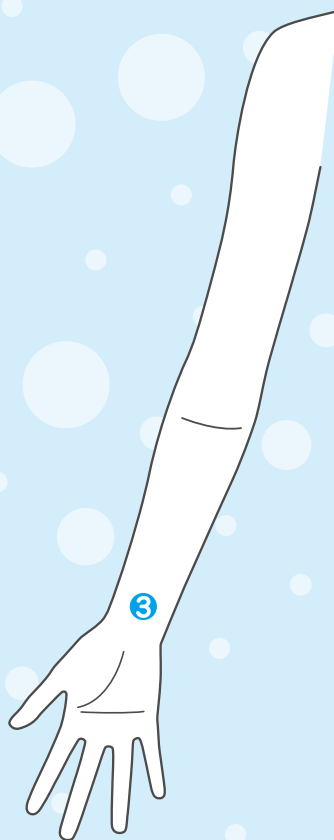
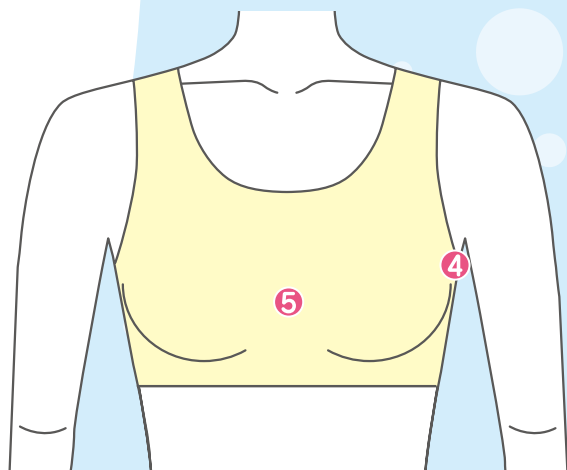
Danchu

左右の乳首を結んだ線のちょうど真ん中のあたり。

胸の筋肉の緊張をほぐして痛みと胸の苦しさをやわらげる効果があります。

Right in the middle of the line connecting the right and left nipples.

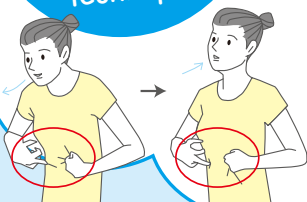
Effective in relieving pain and tightness in the chest by releasing muscle tension in the chest.



お
ツボ押し
テクニック
Pressure Point
Pressing
Technique

入浴して全身を温めてこりを取り除きましょう。その後、少しぬるめのシャワーでツボのあたりに直接当てると効果的です。終わった後はしっかりと水分を拭き取り湯冷めしないように気をつけましょう。

Take a bath to warm up your whole body and relieve stiffness. Apply slightly lukewarm shower directly on pressure points for effective results. Afterward, wipe the water off thoroughly to avoid getting cold.



予防第一！ Prevention is the best!

健康レシピ Healthy Recipe



栄養たっぷり クラムチャウダー



Clam Chowder Full of Nutrition

あさりには、「たんぱく質（90%が水分で、残り10%のうち6割がたんぱく質です）」貧血を予防する「鉄分」、味覚にかかわる「亜鉛」、細胞の内側と外側の水分バランスや、筋肉や心臓を動かす機能など、重要な働きも担っている「カリウム」、骨や歯を強くする「カルシウム」、血液を作る「ビタミンB12」、コレステロールを下げる「タウリン」など、私たちの体に欠かせない栄養成分が含まれています。じゃがいもはビタミンが豊富で、特にビタミンCやビタミンB1、カリウムなどが多く含まれています。しめじにも水溶性のビタミンが豊富に含まれているので、栄養素を無駄なく摂取するためクラムチャウダーとの相性もとても良いです。

Scallion clams (asari) contain protein (90% is water, and 60% of the remaining 10% is protein), iron, which prevents anemia, zinc, which is related to sense of taste, potassium, which plays an important role in the balance of water inside and outside cells, as well as in muscle and heart functions, calcium, which strengthens bones and teeth, vitamin B12, which makes blood, and taurine, which lowers cholesterol. Potatoes contain nutrients that are essential for our bodies, such as calcium, which strengthens bones and teeth; vitamin B12, which helps build blood; and taurine, which lowers cholesterol. Potatoes are rich in vitamins, especially vitamin C, vitamin B1, and potassium. Shimeji mushrooms are also rich in water-soluble vitamins and go very well with clam chowder in order to consume nutrients without wasting them.

材料 2人分



- ・あさり（むき身） 60g
- ・じゃがいも 2コ
- ・たまねぎ 1/2コ
- ・セロリ 1/2本（50g）
- ・しめじ 1/2パック（60g）
- ・バター 大さじ1と1/2
- ・牛乳 1カップ
- ・塩、こしょう 少々



Ingredients (Serves 2)



- 60 g scallion clams (peeled)
- 2 potatoes
- 1/2 onion
- 1/2 stalk celery (50g)
- 1/2 package shimeji mushrooms (60g)
- 1 1/2 tablespoons butter
- 1 cup milk
- Salt and pepper to taste





作り方 調理時間 20分

- ①なべに湯カップ1 + 1/2 (300ml) を沸かし、あさりのむき身を入れ、約2分間ゆでてアクを取り、ざるに上げる。ゆで汁はとっておく
- ②じゃがいも、たまねぎは1cm角に切る。セロリは筋を除いて1cm四方に切る。しめじは根元の部分を切り落とし、長さを半分に切ってほぐす
- ③鍋にバターを中火で溶かし、たまねぎを入れて炒める。透明感が出てきたら、セロリ、しめじ、じゃがいもを加え、しめじがしんなりするまで炒める
- ④ゆで汁1カップを加え、煮立ったら火を少し弱めてアクを除く
- ⑤塩小さじ1/3、こしょう少々をふり、ふたをして弱火で約10分間煮る
- ⑥じゃがいもが柔らかくなったら、①のあさりを加えて混ぜ、中火で2~3分間煮る
- ⑦あさりに火が通ってふっくらしてきたら、牛乳を加え煮立つ直前に火を止めて出来上がり

[Preparation] Cooking time: 20 min

- ① Boil 1½ cups (300 ml) of water in a pot, add peeled clams, boil for about 2 minutes to remove scum, and drain clams in a colander, keeping the broth.
- ② Cut potatoes and onions into 1 cm cubes. Cut celery into 1 cm squares, removing the string fibers. Cut off the root end of shimeji mushrooms, cut in half and break into pieces.
- ③ Melt butter in a pan over medium heat, add onion, and saute. When transparent, add celery, shimeji mushrooms, and potatoes and saute until the shimeji mushrooms become soft.
- ④ Add 1 cup of the clam broth from 1. and bring to a boil, then reduce heat slightly and remove scum.
- ⑤ Sprinkle 1/3 teaspoon salt and a pinch of pepper, cover and simmer over low heat for about 10 minutes.
- ⑥ When the potatoes are tender, add clams from 1. and cook over medium heat for 2 to 3 minutes.
- ⑦ When the scallions are cooked and plump, add milk and turn off the heat just before it comes to a boil.

じっしゅうせいかつ

実習生活を

けんこうてき

健康的に過ごすための

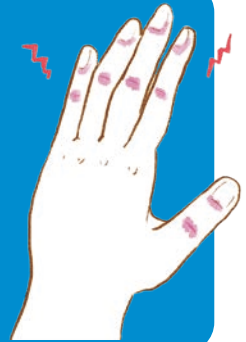
Q&A for Living Healthily
during your Intern Training



Q

て 手がカサカサして、ひ ふ が き 皮膚が切れて出血する こと があります

My hands get dry and chapped, sometimes with the skin cracking and bleeding.



A

それは「あかぎれ」かもしれません。あかぎれとは、手や指の皮膚が乾燥して皮膚表面に切れ目（亀裂）が入り、赤みや痛みを伴う症状のことです。頻繁な手洗いや消毒液などの刺激や空気が乾燥する今の季節におおくなります。このような症状に大切なのは、「しっかりと保湿ケアすること」です。可能であれば、水仕事、手洗い、アルコール消毒などのあとに保湿剤を塗って保湿してください。仕事などで難しい場合は、休憩や、仕事終わりにしっかりと保湿しましょう。空気の乾燥にも注意が必要なので、外出時は手袋をはめる、寝る前にしっかりと保湿クリームを塗りナイト手袋をはめて寝るのも効果的です。

That would be “chapped” skin, a condition in which the skin on the hands and fingers dries and breaks (cracks) on the surface, causing reddening and pain. It is more common during the current season when the air is dry and skin irritated by frequent hand washing and disinfectants. The most important measure against this is to keep the skin well-moisturized. If possible, apply moisturizer after working with water, washing hands, or rubbing alcohol on the skin. If it is difficult to do so at work, take a break or moisturize thoroughly at the end of the workday. Watch out when the air is dry too. It can be an effective countermeasure to wear gloves when going out and apply moisturizing cream before going to bed, and use night gloves when going to bed.



もんしんひょう 問診票

Medical Questionnaire

※^{からだ くあい わる}体の具合が悪いとき、^{いしや}お医者さんや^{かいしや}会社の人に^{もんしんひょう}この問診票を見せましょう。

※ Show this medical interview sheet to the doctor or the person in your company when you are sick.

^{かいしやめい} 会社名 Company Name		^{なまえ} 名前 Name		
^{せいべつ} 性別 SEX	^{おとこ} 男 Male	^{おんな} 女 Female	^{せいねんがっぴ} 生年月日 Date of birth	^{ねんれい} 年齢 Age
^{しんちよう} 身長 Height		^{たいじゆう} 体重 Weight		^{けつえきがた} 血液型 Blood type
^{しやうじやう} どのような症状 What are your symptoms?				
いつから When have you had these problems?				
当てはまる答え全てにチェックを入れてください ※ Check <input type="checkbox"/> all corresponding answers.				
<input type="checkbox"/> 熱 °C fever	<input type="checkbox"/> 咳 cough	<input type="checkbox"/> 鼻水 runny nose	<input type="checkbox"/> のどが痛い sore throat	<input type="checkbox"/> 頭痛 headache
<input type="checkbox"/> 腹痛 abdominal pain	<input type="checkbox"/> 下痢 diarrhea	<input type="checkbox"/> 便秘 constipation	<input type="checkbox"/> 吐き気 nausea	<input type="checkbox"/> 嘔吐 vomiting
<input type="checkbox"/> 痛み pain/ache (場所 body region : <input type="checkbox"/> 胸 chest <input type="checkbox"/> 胃 stomach <input type="checkbox"/> 歯 tooth <input type="checkbox"/> 腰 back <input type="checkbox"/> その他 others)				
<input type="checkbox"/> かゆみ itching	<input type="checkbox"/> しびれ numbness	<input type="checkbox"/> 眠れない sleep is poor	<input type="checkbox"/> 不安 anxiety	<input type="checkbox"/> ケガ injury
<input type="checkbox"/> やけど burn	<input type="checkbox"/> 目がかゆい itching eye	<input type="checkbox"/> めやに mucous discharge	<input type="checkbox"/> 目が赤い red eyes	<input type="checkbox"/> その他 others
^{ほかき} その他気になること Any other concerns?				
アレルギー (Do you have any food or medication allergies?) : あり・なし (Yes・No)				
^{ちよ} ^{びやういんめい} 最寄りの病院名① Nearest clinic name ①				
^{ちよ} ^{びやういんめい} 最寄りの病院名② Nearest clinic name ②				

関係者外秘

※本媒体はアジア人財キャリアデザインセンターの許可無く対外的に参照・閲覧・配布しないようお願い申し上げます。
※本誌掲載の写真および記事などの無断掲載を禁じます。 ©アジア人財キャリアデザインセンター



けんこうめん けんこうめん しんばい しんばい でんわ でんわ
健康面で心配なことがあるときはここに電話を

Please call here if you have any medical problems

じんざい じんざい
アジア人財キャリアデザインセンター

☎03-6909-1233