

その胸やけ、

[特集]逆流性食道炎

逆流性食道炎

かもしれませんか!!

みなさんは、「逆流性食道炎」をご存知でしょうか？最近CMも流れているため、耳にしたことのある方が多いかもしれません。食べすぎたり飲みすぎたりした翌日に胸やけを感じる方も多いと思いますが、実は単なる胃腸の不調ではなく、「逆流性食道炎」かもしれないのです。今回はこの「逆流性食道炎」について、その症状、治療方法、日常で気をつけることなどを紹介したいと思います。



こんな症状はありませんか？

胸やけ

みぞおちの辺りから胸の下のほうへかけて、胸がチリチリ焼けるような症状がある。



呑酸(どんさん)



酸っぱい液体が口まで上がってきてゲップがでる。

胃もたれ

胸の痛み

人によっては狭心症に似た痛みがある場合も。



よく咳こむ

のどの違和感・声がれ

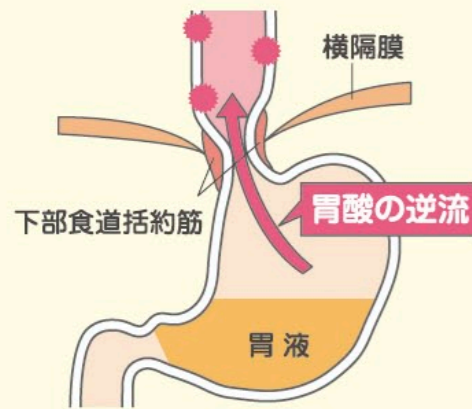
その症状、

「逆流性食道炎」

かもしれませんか！

逆流性食道炎とは

逆流性食道炎とは、胃液などが、のどと胃をつなぐ食道に何らかの原因で逆流し、**食道粘膜が強い酸である胃酸にさらされて炎症を起こしてしまう病気**です。胃と食道の間は、胃から胃酸や食べ物が食道内へ逆流しないように(下部食道括約筋の働き)、閉まっています。その機能が衰えてくるのです。逆流性食道炎は、欧米に患者数が非常に多く、日本では比較的少ないと考えられていました。しかし高齢化・食事の欧米化・診断の進歩などにより、日本でも近年この病気であるとされる人が増えてきています。



逆流性食道炎の治療方法は？

逆流性食道炎の治療は、下段の生活習慣の改善や薬物療法が中心です。これらの方法で改善がみられない場合は、手術ということとなります。逆流性食道炎でよく使われるのは、直接の原因となる胃酸の分泌を抑える薬です。また、食道の粘膜を保護する薬や、酸を中和する薬、食道や胃の運動機能を活発にさせる薬も用いられます。

逆流性食道炎は**薬をきちんと服用すれば治すことが可能な**病気です。ほとんどの人は数日間の服用で自覚症状はなくなり、服薬しなくなりますが、**薬を服用するだけでは炎症が治ったわけではなく、勝手に判断で薬をやめてしまうと再発する恐れも**。医師の指示を守って薬を服用するようにしましょう。

また胃痛や胸やけのような症状は逆流性食道炎が疑われる他に、胃がんや食道がんといった病気の可能性があるため、できるだけ早い段階で病院に行くことをおすすめします。

日常生活で気をつけること

食生活

- 1 脂肪分やタンパク質の多い食事をとりすぎないようにしましょう。また、ケーキなどの甘いもの、唐辛子などの香辛料、レモンなどの酸味の強い果物などはとる量を減らしましょう。
- 2 食後3時間くらいは、逆流が起こりやすいとされています。食後すぐに横になつたり、寝る前に食事をとることは避けましょう。
- 3 食事は、腹八分目が基本です。食べ過ぎには注意しましょう。

アルコール

アルコールは、胃酸の分泌を増やすと同時に、食道下部括約筋をゆるめることが分かっています。アルコールはできるだけ控えましょう。またコーヒーや緑茶などに含まれるカフェインも、胃酸の分泌を増やします。

運動

適度な運動を行い、肥満を解消しましょう。

姿勢

前かがみの姿勢を避けましょう。寝る時は、少し(10センチ程度)上半身を高くして寝ると、逆流が起こりにくくなります。

腹圧

ベルトや帯など、おなかを締めつけるものは、身につけないようにしましょう。また、うつぶせ寝、重い物を持つなど腹圧が上がることは避けましょう。