



すっきりしない
胃の悩み

逆流性食道炎かも



若い頃はどれだけ食べても大丈夫だったのに最近はずかしくて
胃がもたれる、すっきりしない胃液が上がってきて胸やけもある……。

このような症状は逆流性食道炎かもしれません。

逆流性食道炎は胃酸や胃の内容物が食道に逆流することで起こり
逆流した胃酸が食道の粘膜を傷つけ炎症を起こしてしまいます。

逆流性食道炎そのものは命にかかわる病気ではありませんが、慢性化
すると、食道の壁が傷つき食道がんのリスクが高まるとも言われています。

セルフ
チェック

こんな症状は要注意！！

- ☐ 焼けるような胸やけがする。
- ☐ 酸っぱい胃液が上がってくる。
- ☐ ゲップがよく出る。
- ☐ 胸が詰まる、締めつけられるような感じがする。
- ☐ のどがイガイガして、口の中が苦い。
- ☐ 食べ物が飲み込みにくい、つかえる。

●原因

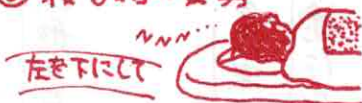
胃の入口には下部食道括約筋という筋肉があり、食べ物を胃に送り込むと同時に胃酸が逆流しないように閉じたり、開いたりしています。しかし、年齢を重ねると、この括約筋の動きが弱くなり、胃の入口が緩くなる結果、胃酸が食道に逆流しやすくなります。又、ストレスや脂っこい食べ物の食べすぎで、胃酸過多になったり、腹圧が高まることも胃酸が逆流する原因になったりします。

●生活上の注意事項

逆流性食道炎は、まず生活習慣の改善が重要です。

日常生活に気をつけるだけでも、症状を予防できるので、以下の事に気をつけましょう。

- ① 食事の注意……早食いせず、ゆっくり噛んで食べることを心掛けましょう。胃酸の分泌が増えるような刺激物(辛いもの、脂っこいもの、コーヒー、チョコレート、アルコールなど)は、できるだけ控えた方が良いでしょう。就寝前、2～3時間の食事は避けて、間食や暴飲暴食にも気をつけましょう。
- ② お腹の圧迫に注意……前かがみになったり、腹部を締めつけたりすると、腹圧がかかり胃酸が逆流しやすくなります。服はゆったりしたものを着て、ベルトなどで腰を締めつけないようにしましょう。
- ③ 寝る時の姿勢……胃の形状から右向き(右下下)で寝ると、食べ物が食道に戻りやすくなってしまい同時に胃酸も逆流しやすくなります。逆流性食道炎には左側を下にして寝ることをおすすめします。また、頭を高くして寝ることも効果的です。



●治療について

逆流性食道炎は、自然に治まることもあります。ほとんどの場合、不快な症状は続くようです。症状が軽ければ、市販の医薬品でも対応できます。胃酸を中和する制酸剤や、食道粘膜の荒れを防ぐ胃粘膜保護成分配合の胃腸薬、また漢方薬や胃酸の分泌を抑えるガスターなどのH2ブロッカーを上手に使い、症状を忘れるくらい楽になります。

●症状に合ったお薬をお選びしますので、お気軽にご相談下さい。



▶ 但し、食道が荒れて炎症が進んでいたり、市販薬では改善しなかったり、再発を繰り返すような場合は、専門医への受診をおすすめします。