

逆流性食道炎 のお話し

〔監修〕 東北大学 名誉教授 本郷 道夫



逆流性食道炎ってどんな病気？

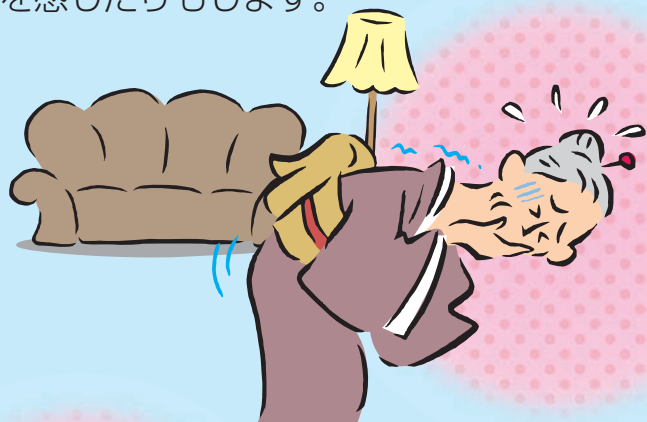
逆流性食道炎とは、胃酸や胃の内容物が食道へ逆流することで粘膜が炎症をおこし、ただれた状態になる病気です。

もともと日本人には少ない病気でしたが、食生活の欧米化、ストレス、肥満、人口の高齢化などに伴い、増加しているといわれています。



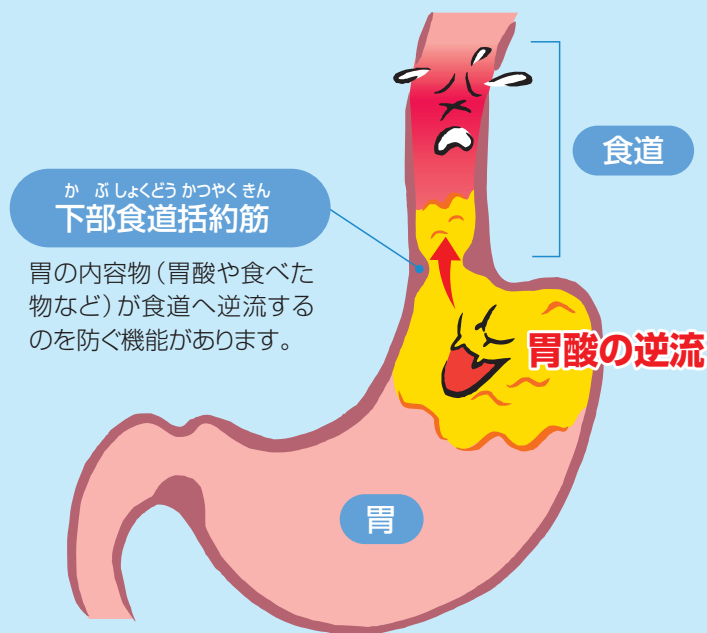
どんな症状があるの？

主な症状は「胸やけ」や「呑酸」で、胸がやけるような熱感や痛みを感じたり、口の中に酸っぱい水が戻ってきて喉に違和感(ヒリヒリなど)を感じたり、他にお腹の張りを感じたりもします。



逆流性食道炎はどうしておこるの？

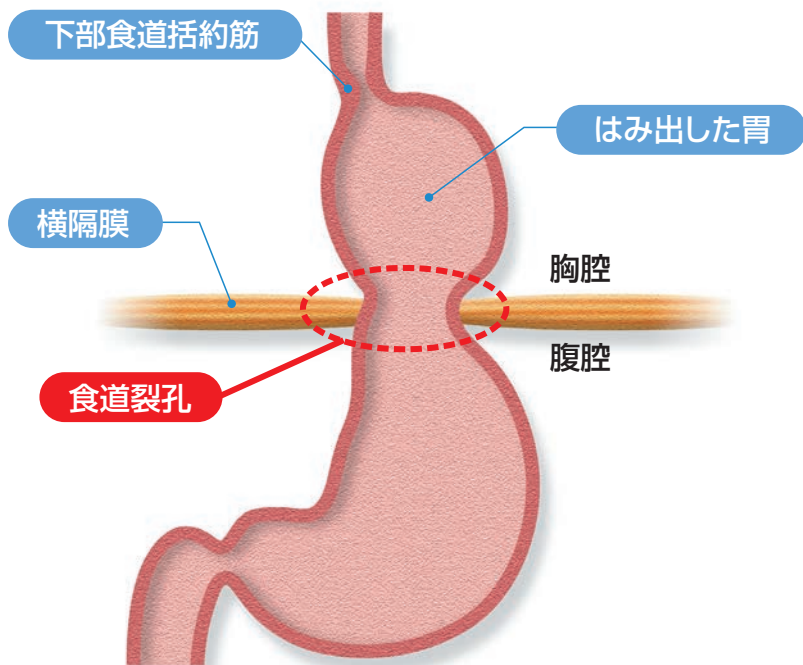
胃と食道のつなぎめにある「下部食道括約筋」は、食物が通るときだけ開くバルブのような働きをしています。何らかの原因でここがゆるんでしまうと、胃酸などが食道へ逆流し、逆流性食道炎がおこります。



食道も逆流してきた胃酸や食物を、胃へ押し戻そうとする働きがありますが、その働きが低下することも発症原因の一つとされています。

肥満の方や腰の曲がった方では、**食道裂孔ヘルニア***になりやすく、そうすると下部食道括約筋の働きが弱くなり、逆流しやすくなります。

*ふつう、食道・胃接合部(下部食道括約筋)は、横隔膜の食道裂孔を通過して腹腔内にありますが、胃がこの裂孔を通して胸腔に入り込んだ状態のことをいいます。



逆流性食道炎はどのような方に多いの？

脂肪の多いもの、
甘いものをよく食べる方
(胃酸が多く分泌されます)



ストレスの多い方
(食道の働きを弱くします)



太っている方



高齢者、
腰の曲がった方



逆流性食道炎はどうやって診断するの？

逆流性食道炎は、主に問診と上部消化管内視鏡検査によって診断します。逆流性食道炎の症状は、胸やけや呑酸以外にも胸痛やしつこい咳、のどの違和感などがありますので、主治医にきちんと伝えることが大切です。また、内視鏡検査は病気の具合を見るためだけでなく、癌など悪性の疾患ではないことを確認するためにも重要です。



逆流性食道炎はどんな治療をするの？

逆流性食道炎は、数日間お薬を服用すれば、ほとんどの方で症状が緩和もしくはなくなります。早期に症状を改善するためには、まず食道へ逆流する胃酸を少なくすることが第一であり、胃酸の分泌をおさえるお薬が最もよく使用されます*。また、同時に胃酸を中和するお薬、粘膜を保護するお薬、胃の運動をよくするお薬などを服用することもあります。

*プロトンポンプ阻害剤など。



お薬で自覚症状はなくなりますが、食道粘膜の炎症が治ったわけではありません。症状が完全に良くなるためには約8週間かかりますので、自己の判断で服用を中止しないでください。逆流性食道炎は症状が改善しても再発しやすい病気ですので、自覚症状がなくなってもきちんとお薬を服用することと、日常の生活習慣と食事に気をつけることが重要になります。



逆流性食道炎の日常生活での注意点は？

逆流性食道炎の症状は、日常生活や食生活での心がけ次第で、かなり緩和させることができます。

●日常生活で心がけること

腹圧を上げないように
しましょう

前かがみの姿勢は避ける、ベルトや帯で締め付けない、重いものを持ち上げない



運動不足にならないように
しましょう



禁煙を
しましょう



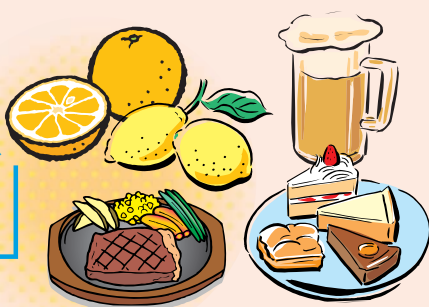
上半身を少し高くして
寝ましょう

胃の内容物（胃酸や食べた物など）が逆流しにくくなります



●食生活で心がけること

脂肪の多いもの、
甘いもの、香辛料、柑橘類、
アルコールなどを
控えましょう



食後はすぐに横に
ならないようにしましょう



早食い、食べすぎはさけて
いつも腹八分目を
心がけましょう



就寝直前の食事は
やめましょう



医療機関名

OHARA  大原薬品工業株式会社

〒520-3403 滋賀県甲賀市甲賀町鳥居野121-15