

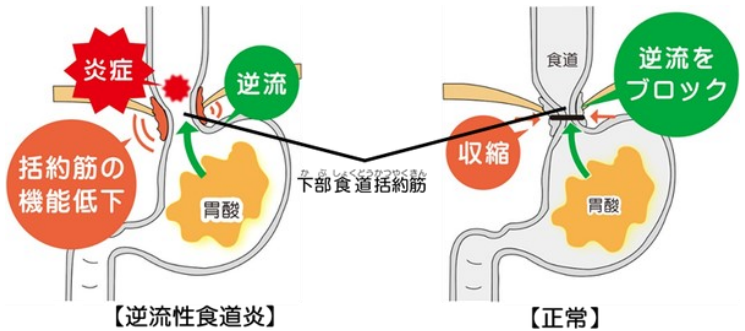
## 逆流性食道炎について

### 逆流性食道炎とは

口から入った食べ物は、食道から胃に向かって一方通行で降りていきます。食道と胃の間には下部食道括約筋という筋肉があって平常時は閉じており、食べたものが逆方向に戻らないようになっていますが、食べ物が送られてきた際は開いて胃に食べ物を送っています。この食道の仕組みが何らかの原因で機能障害を起こし、胃液や消化中の食べ物が逆流してしまうことがあります。

胃には自分で分泌した胃酸から胃を守る防御機能がありますが食道にはその防御機能がないため胃酸が逆流すると食道の粘膜に炎症を起こして、ただれや潰瘍を起こして、胸やけや呑酸（酸っぱいものや苦いものがこみ上げてくる状態）などの症状を引き起こします。このような疾患が逆流性食道炎です。

この病気は成人の10～20%がかかっていると推定されており、中高年、特に高齢者に多くみられます。



### 原因

下部食道括約筋の緩み、食道裂孔ヘルニア、胃酸の増えすぎなどがあげられます。下部食道括約筋が緩む原因としては、加齢による変化、胃内圧の上昇（食べ過ぎ・早食いなど）、腹圧の上昇（肥満・衣服による締め付けなど）、高脂肪食などがあります。



### 症状

胸やけがする

胸が重い、苦しい

酸っぱいものや苦いものがこみ上がってくる

ゲップがよく出る

喉に違和感がある

喉がイガイガする

咳が出る

お腹に膨満感がある

等々

### 治療薬

お薬には、胃酸の分泌を抑える薬、食道の運動機能を改善する薬、食道の粘膜を保護する薬、胃酸を中和する薬の主に4種類があります。

#### ① 胃酸の分泌を抑える薬（酸分泌抑制薬）

##### ・プロトンポンプ阻害薬（PPI）

胃酸を出す細胞にプロトンポンプと呼ばれる仕組みがあります。これが活発に働くと胃酸の分泌が促進するため、この作用を抑える薬です。現時点では逆流性食道炎の標準薬となっています。

##### ・ヒスタミンH2受容体拮抗薬

胃酸を分泌する細胞にあるヒスタミンH2受容体に働き、胃酸の分泌を促す信号が伝わるのを防ぐことにより胃酸分泌を抑える薬です。

#### ② 食道の運動機能を改善する薬（消化管機能改善薬）

食道の働きを回復させ、逆流した胃酸を胃に押し戻す働きと、胃の運動を改善して胃からの排出を促進させる働きがあります。漢方薬の六君子湯も含まれます。

#### ③ 食道の粘膜を保護する薬（粘膜保護薬）

食道粘膜の傷口に働き、胃酸による傷害を防ぐ働きがあります。

#### ④ 胃酸を中和する薬（制酸薬）

胃酸を中和する働きがあります。服用後速やかに効果を発揮しますが、効き目は20～30分程度で症状出現時に補助的に使われるのが一般的です。

## 日常生活での注意点

### ○食事の注意点

- ・食事は一度にたくさん食べずにゆっくりと食べ、食べすぎは避けましょう。
- ・消化の良い食事を心がけましょう。
- ・就寝前の食事はさげましょう(就寝前2〜3時間)
- ・タバコ、アルコール、コーヒー、チョコレート、香辛料の多い食べ物や脂肪の多い食べ物、柑橘類なども控えるとよいでしょう。
- ・オリーブオイルは、消化に負担がかからないため食用油をオリーブオイルに変えるのもよいでしょう。

### ○姿勢の注意点

- ・前かがみの姿勢を避けましょう。
- ・食事の後、すぐに横にならないようにしましょう、
- ・就寝時にベッドの上半身を挙げましょう。
- ・就寝時は左側を下にしましょう。



### ○おなかを締め付けない

- ・ベルトや帯、コルセットはゆるめにしましょう。
- ・太り気味の方は、体重を減らしましょう。

## 逆流性食道炎時の食事

消化が良く、お腹にやさしいものがおすすです。

おかゆ・うどん  
鶏のささみ、白身魚、油の少ない淡白なもの  
牛乳・ヨーグルト  
豆腐 など

調理方法は、煮る・蒸す・ゆでるといった、油を使わない方法がおすすです。

## 逆流性食道炎には運動も大切

### 運動不足の注意点

#### ● 運動しないことによる肥満に注意

お腹に贅肉がつくことで腹圧が高まり、仰向けになったときにお腹の肉がそのまま胃を圧迫。腹圧が高まった結果として胃酸が逆流しやすくなったり、消化活動を妨げたりします。

#### ● 睡眠の質の低下に注意

体を動かさないことで、寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めたりして熟睡感がなくなります。睡眠の質が低下すると自律神経が乱れ、消化機能が落ちてしまいます。

#### ● 間違ったストレス解消法に注意

やけ酒・暴飲暴食などでストレス発散した気になっていませんか？ 運動は体が爽快感と充実感を感じるストレス解消法です。運動不足は脂肪だけでなく精神的なストレスも溜め込みます。



**おすすめの運動** 胃を圧迫しないで行える運動がおすす。

ウォーキング・踏み台昇降・水泳などの有酸素運動をおすすします。  
週に3回以上20分以上を目標に、続けられそうな運動をしてみましょう！

## 最後に

逆流性食道炎は、高齢者によくみられる病気です。未治療の場合は生活の質が低下することが報告されています。気になる症状があった場合は早めに受診することをお勧めします。

お薬のことや健康のことですべて困っていることがありましたらご相談ください。

