



Dr's Message

いきいき健康術 第157回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

『逆流性食道炎 ダメな生活習慣・食習慣』

おおむら さとし
大村 知史 医師

内科(和知診療所 水曜日外来担当)



逆流性食道炎とは、胃で分泌される胃酸が食道に逆流することによって胸焼けやのどの辺りや口の中が酸っぱいと感じるなどの症状を引き起こす疾患です。胃には酸から粘膜を守る防御機能がありますが、食道にはそれがいないため胃酸が食道に逆流すると食道粘膜が炎症を起こし痛みを感じるようになります。時には心筋梗塞と間違えるようなひどい胸の痛みを感じることもあります。

治療については胃酸の分泌を抑える制酸薬が有効ですが、生活習慣や食習慣を変えることで症状が改善することもあります。このような習慣の見直しが第一に行うべき治療とされています。

逆流性食道炎におけるダメな習慣について

姿勢と着衣

- ・重いものをかがんで持ち上げるなどの胃を圧迫するような動作。(胃酸の逆流を悪化させます)
- ・前かがみの姿勢やベルト、帯などの着用。(腹部を圧迫し胃酸の逆流を誘発します)
- ・食後すぐに横になる。



食後は胃酸の分泌量が多くなるので、食後30分～1時間は横になるのは避けましょう

食事量と肥満

- ・食事を満腹になるまで食べる。(胃の中の圧力が上がり、胃酸が逆流しやすくなります)
- ・肥満になると胃が周囲から圧迫される(胃酸の逆流を悪化させます)

避けるべき食べ物、飲み物

【逆流を悪化させる食べ物】

- ・肉類などの高脂質、高タンパク食や揚げ物、香辛料のきいた食事
(日本人では饅頭やもち、芋などで症状の悪化を認めることも多いです)

【胸焼けをおこしやすい食べ物】

- ・チョコレート、ペパーミントなど

【飲み物】

- ・アルコール(種類にもよります)
- ・コーヒー、緑茶など(カフェインは強力に胃酸の分泌を刺激するため避ける)

就寝時の姿勢

- ・体の右半身を下にした状態で眠る。(胃酸の逆流を起こしやすくなります)

就寝中の胸焼けや胸痛を自覚する方は、上半身を少し起こした姿勢で眠ることで症状が改善することが知られています



夕食後から就寝までの時間

- ・夜食や寝る前の飲酒。(胃酸の分泌を促し症状悪化につながります)
- ※現在の日本人は夕食や飲酒をしてから就寝までの時間が短いとされています。

その他

- ・喫煙は胃酸の分泌を増加させることが知られています。

以上、避けるべき習慣を挙げさせていただきました。もちろんこれだけで改善しない場合も多いので、症状が強ければ我慢せず内服の相談をしてください。

ただし、すでに薬を飲んで症状が改善している場合でも、長期にわたり薬を飲み続けている方が多く見受けられます。不要な薬を減らすために、すでに症状が改善している方も改めて生活習慣を見直してみてください。