



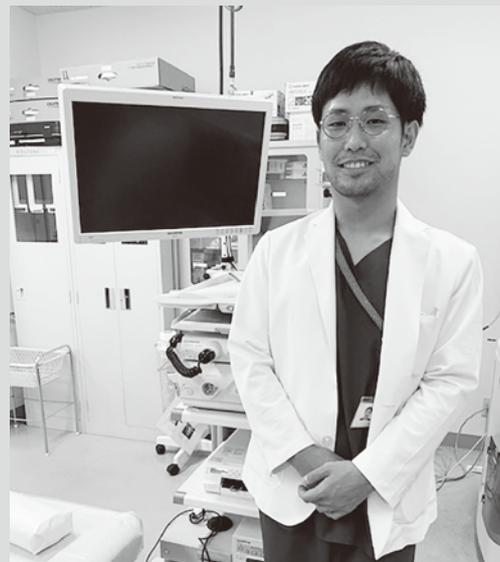
いきいき健康術 第172回

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。

『逆流性食道炎について』

さわ たかゆき
澤 貴幸 医師

毎週水曜日の内科一般外来担当



逆流性食道炎 (GERD) とは

胃酸や食べたものが食道へ逆流することで、胸やけやのどの辺りや口の中が酸っぱいと感じるなどの呑酸症状を引き起こします。胃食道逆流のメカニズムは、食道の運動低下や弛緩、腹圧の上昇が考えられています。診断は胃カメラで食道粘膜障害が指摘されますが、明らかな粘膜障害がない場合でもGERD症状があらわれる、非びらん性胃食道逆流症 (NERD) と診断されることがあります。

治療は胃腸薬の一種である制酸薬^{せいさんやく}の内服を基本としますが、症状改善に乏しい場合は漢方薬や胃腸機能調整薬の併用が有効とされています。

さまざまな症状

典型的な症状としては、胸やけや呑酸などの不快な自覚症状ですが、その他にも心臓以外の臓器に由来する胸痛、のど(咽頭)の粘膜が腫れる咽頭炎(いんとうえん)、喘息(ぜんそく)、咳が出たり、酸素がうまく取り込めなくなり息苦しくなる特発性肺線維症、副鼻腔炎(ふくびくうえん)、再発性中耳炎、閉塞性睡眠時無呼吸症候群などさまざまな食道外症状への関与が知られています。



原因と対策

食べ過ぎや飲みすぎ、過度の脂肪摂取で胃の入り口が緩むことで胃酸逆流を引き起こします。肥満や高齢^{えんばい}、円背(ねこ背)の方は腹圧が上昇しやすく、日常的に逆流を起こしやすい状況です。

また、ストレスや不眠は少量の胃酸が逆流しても強い胸やけを感じてしまう中枢性の食道知覚過敏症を生じさせ、GERD症状を引き起こす原因になります。健康な方でも、食後すぐに横になると物理的に胃酸や食べたものが食道へ逆流しますので、食後4時間は横になるのを控えましょう。

食欲の秋とはいいますが、食べ過ぎや飲みすぎには注意し、適度な運動や睡眠を確保しながらストレスのない健康な生活を送りましょう。心配な症状があれば、かかりつけの医師に相談してください。