

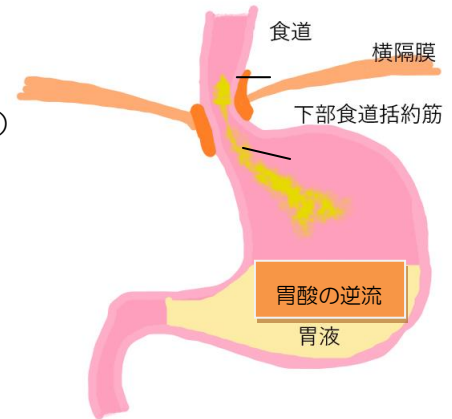
逆流性食道炎

逆流性食道炎とは、胃の内容物（主に胃酸）が食道に逆流することにより食道に炎症が起こる病気です。成人の10～20%がかかっていると推定されており、健康な人でも胃酸の逆流がみられることがあります。特に中高年や高齢者に多くみられます。

【原因】食道と胃のつなぎ目にある筋肉（下部食道括約筋）が緩むことで胃から食道への逆流が起こる場合と、胃酸の分泌過多および消化不良。

下部食道括約筋が緩む原因として、

- ・加齢による変化（胃や食道の機能低下や周辺筋力の衰え）
- ・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、アルコール、炭酸飲料、コーヒー
- ・内服薬の影響（降圧薬、硝酸薬、Ca拮抗薬など）



【症状】

- ・胸が焼ける感じ
- ・酸っぱいものが上がってくる感じ
- ・食後に胸やみぞおちあたりが痛む
- ・のどの違和感
- ・声のかすれ
- ・慢性的な痰が出ない咳

【なりやすい人】

- ・食べ過ぎ、早食いの習慣がある。
- ・脂っこいもの、アルコール、炭酸飲料を頻繁に摂る。
- ・食べてすぐ寝る習慣がある。
- ・衣服でお腹を締め付けることが多い
- ・長時間前かがみの姿勢をとる人、背骨が曲がり前かがみの体型の人、猫背の人
- ・ストレスを強く抱えている人
- ・肥満体型
- ・喫煙の習慣がある。

【治療】

内服による治療
生活習慣の改善

市販の胃薬は胸焼けや胃もたれなどの軽度は症状を一時的に改善することは可能ですが、胃酸の分泌を抑える働きはない為、根本的に改善する効果は得られません。
できるだけ早い段階で病院を受診するようにしましょう



【生活習慣の改善ポイント】

- ・食べ過ぎをさげ、食事は腹八分目をこころがける。
- ・早食いを控え、よく噛んでゆっくり食べる。
- ・食後2～3時間は横にならない。
- ・おなかをベルトや服で締め付け過ぎないようにする。
- ・長時間の前かがみの姿勢はできるだけ避ける。
- ・夜間に逆流症状が出る人は、頭を高くして寝る。
- ・禁煙
- ・刺激物を避ける（コーヒーやアルコールなど）

逆流性食道炎は、加齢や食事・生活習慣によっておこります。治癒には内服による治療と併せて、発症の根本原因である食事と生活習慣の見直しが欠かせません。改善ポイントのできるのところから少しずつ取り組んでいきましょう。

