

# 健康だより 胃食道逆流症（逆流性食道炎）

お正月で食べ過ぎたかしら...  
胃の調子が悪いような...



あら、あなたも？  
お正月明けは特に、調子悪いの。  
酸っぱいものがこみ上げて...  
夏の休暇は平気なのに。

## それって、胃食道逆流症かも？



みぞおちの上あたりが焼けるように痛くなる「胸焼け」を経験したことはありませんか？  
胸のあたりが痛くなると、心臓の病気かもと不安になるものですが、じつは「胃食道逆流症」だったということも非常に多いのです。  
胸焼けのほか、げっぷ、喉に苦いもの（胃液・胃酸）が上がってくる感じ、喉の違和感や空咳が続くなども、胃から食道へ胃酸が逆流するために起こる症状として多いものです。



食道括約筋がゆるむ原因は何ですか？



加齢によってゆるむこともあるが、胃の圧が上がると筋肉が負けてしまうのじゃ。

◆肥満...お腹の脂肪で腹圧が高くなるため、胃が押され、胃液が食道へ逆流しやすくなる。

ちょっと太ったかな？



た、たすけて！

◆食べ過ぎ...食物や胃液、ゲップで胃壁が伸ばされると、戻ろうとして圧が上がる

◆脂肪の多い食事など...胃酸・胃液の分泌が増加すると、胃の圧が上がる



胃食道逆流症は、起こりやすくなる3つの要因があるんじゃないよ。

- 1 「下部食道括約筋のゆるみ」
- 2 「胃酸過多」
- 3 「食道の知覚過敏」

そうなんですな。  
それじゃあ、詳しくみて見ましょう。

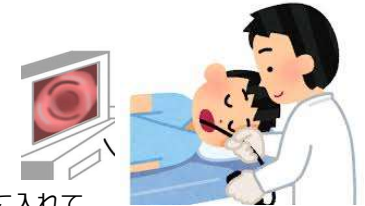


## 食道の状態を見て見よう



### 食道内視鏡検査

口や鼻から細い管（内視鏡）を食道に入れて食道の粘膜の状態を直接観察します。



### レントゲン検査

胃を膨らませるために発泡剤を飲み、その後バリウムを飲んでからレントゲン撮影を行います。下部食道括約筋のゆるみ具合を見ることができます。



### 食道内圧測定検査

鼻から検査用の管を入れて、胃に到達したところで一定の間隔で5CCの水を飲み状態を記録していきます。



### 食道内pHモニタリング検査

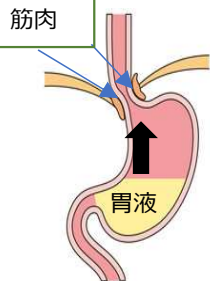
鼻から管を通し、食道内の酸度を24時間継続的に測定する方法です。



どの検査も少し大変だけど、大切な体のため。気になるところがあれば、まずは受診だよ！

### 1 下部食道括約筋のゆるみ

食道と胃の境目にある筋肉（下部食道括約筋）がゆるむと、胃液が逆流しやすくなります。ゴムバンドで締まっているようなもので、胃の圧が高くなると耐えきれずに逆流します。



### 2 胃酸過多

脂肪が多い食事、アルコールなどは胃酸の分泌を増やします。胃酸が多いと、逆流しやすくなります。

必要な栄養素でも、多いと胃に負担になるんですね。



### 3 食道の知覚過敏

胃酸が多く上がっていても症状を感じることがあり、「食道の知覚過敏」と呼ばれます。痩せ型の若い女性に胸焼けがある場合、このタイプのことがあり、ストレスを感じやすい人に多いといわれています。

ストレス



酸逆流性症状の結果、**食道に炎症が起こると「逆流性食道炎」と**いいます。



薬で直す場合もあるんじやが、**まずは普段の生活から気を付けねばならんよ。**



普段から注意すればいいのね



そうね。私も気を付けてみるわ!

**胸やけを起こさないためには**

**食生活に注意**

食事は一度にたくさん食べ過ぎず、腹八分目を守りましょう。



胸焼けしがちな時は、以下のような胃酸をたくさん出しやすいものを避けましょう：

コーヒー、アルコール、脂っこいもの、甘いもの、香辛料、柑橘類、炭酸飲料、たばこ



**姿勢に注意**

猫背や前かがみの姿勢は、お腹を圧迫するので逆流が起こりやすくなります。背筋を立てるように意識しましょう。



食後は胃酸が多く出ているので、すぐ横になると逆流します。

できるだけ就寝の3時間前には食事を済ませましょう。

就寝時は、ベッドを少し起こしたり、上半身（肩から上）の部分にふとんを積み重ねて少し高くすることで、逆流が起こりにくくすることができます。



**お腹の圧迫に注意**

ベルトや帯、コルセットはゆるめに。



太り気味の方は、体重を減らしましょう。



お腹周りにたくさん脂肪がついていると、お腹を圧迫して胃酸が逆流しやすいんだ。



**食後すぐには避けたい動作**

重いものを持ち上げる動作



腰をかがませる動作や前かがみの動作



粘膜層のバリア機能が低下(粘液層が薄くなったり、粘液が減少)すると、胃の壁が守れなくなり不調の原因となります。

**胃の不思議**

胃液は1日にペットボトル3本以上!



すごい量の胃液が出ているんだね!



胃の中に食べ物が入ってくると、胃液が分泌されます。

胃液は1回の食事で500~700ml、1日に1500~2500mlも分泌されています。

ヒゲ博士、胃酸は食べ物を溶かすくらい強い酸だよな?なぜ胃自体は消化されないんですか?



おもしろい質問じゃの。では少しい、胃について話をしようかの。



バリヤ!!

粘液層

粘膜層

わずか1ミリの厚さもない薄いバリアのような粘液層なんだ!

胃に食べ物が入ってくると、食べ物を溶かす役割の胃酸や消化酵素だけでなく、多量の粘液も分泌されます。粘液は、胃酸から胃を守るように、胃壁表面にバリアの膜をすばやく張って、胃を守っているのです。

胃って、すごい機能を持っているんですね



胸やけの原因は分かったかな?だが、自己判断は禁物じゃよ。不調があったら、まずはお医者さんにみてもらうべきじゃ。

**粘液減少の要因**

- ストレス
- お酒
- 加齢
- ピロリ菌
- 一部の鎮痛剤

