



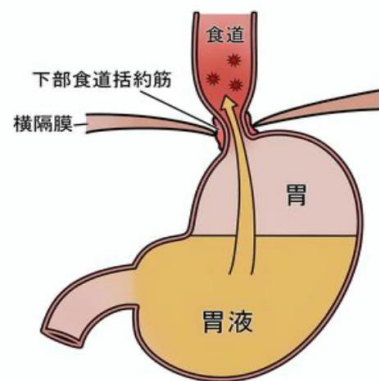
逆流性食道炎について

Q1 逆流性食道炎はどんな病気ですか？

逆流性食道炎は、胃酸が食道に逆流することによりおこる病気です。食生活の欧米化、ピロリ菌感染率が減少して元気な胃（胃酸が活発に出る胃）を持つ人が多くなってきたことなどから1990年代後半から増加してきました。現在では成人の10～20%がこの病気にかかっていると推測されます。逆流性食道炎は命に関わることはありませんが、生活の質（QOL）にさまざまな影響を及ぼすことがあるため適切な処置が必要です。

Q2 どうして逆流性食道炎になるのですか？

食道と胃のつなぎ目にある筋肉（下部食道括約筋）が緩むと胃液が食道へ逆流し、逆流した胃液にさらされると食道の粘膜がただれ、逆流性食道炎が起こります。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）、高脂肪食などがあげられます。

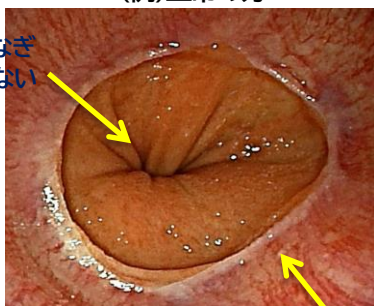


Q3 逆流性食道炎はどのように診断しますか？

胸やけなどの逆流性食道炎を疑う症状がある場合は、上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）を行います。内視鏡で食道の粘膜に炎症があるかどうか、下部食道括約筋にゆるみがあるかどうか、などを確認することができます。最近では、目立った症状はない方でも、健康診断で受けた胃カメラで軽い逆流性食道炎を指摘されることが増えています（例2）。

（例）正常の方

食道と胃のつなぎ目にゆるみがない

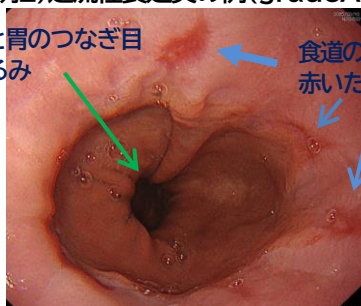


食道の粘膜にただれがない

（例2）逆流性食道炎の例(gradeA*)

食道と胃のつなぎ目のゆるみ

食道の粘膜の赤いただれ



※グレードとは逆流性食道炎の、粘膜障害の程度を分類したものです。グレードM→A→B→C→Dの順に炎症が強くなります。左の画像では赤いただれがあり(→)、食道と胃のつなぎめのゆるみもみられます(→)。



Q4 逆流性食道炎ではどんな症状がおこりますか？

1. 胸やけ：胃液などが食道に逆流して、胸やけや胸が締め付けられるような痛みが生じます。
2. 吞酸：酸っぱい液体が口まで上がってきてゲップがでます。
3. その他：のどの痛みや違和感、せき、喘息、前胸部の違和感・不快感、睡眠障害など様々な症状を起こすことがあります。



Q5 治療はどのような方法がありますか？

逆流性食道炎の治療の基本は生活習慣の改善と飲み薬による治療です。
日常生活の中で気を付けたい習慣を 10 か条にまとめました。



気を付けたい習慣		よくない理由	改善方法
1	食べ過ぎ	食べ過ぎると胃の圧が上昇し、胃酸が逆流しやすくなります。	腹八分目を目安に。「もう少し食べたい」くらいで「ごちそうさま」。
2	早食い	早食いは一緒に空気を飲み込みやすく、ゲップが多くなります。ゲップを出す時に胃酸の逆流をまねきます。	ゆっくりよく噛んで食べましょう。
3	脂っこい物、刺激物を好む	脂っこい物、刺激物を摂りすぎると胃を刺激し胃酸の出すぎにつながります。	揚げ物、唐辛子、レモン、酢、カフェインなどを摂りすぎない。
4	お酒の飲みすぎ	アルコールは胃酸を過剰に分泌させ、下部食道括約筋を緩めます。特にビールなどの炭酸入りのものはガスをためやすく、ゲップを出す時に胃酸の逆流を招きます。	1回2合まで、週2日は休肝日を設けましょう。 
5	喫煙	喫煙は唾液の分泌を低下させ、唾液による胃酸の中和能力が低下すると、胃酸の逆流が起きやすくなります。	禁煙しましょう。
6	太りすぎ	内臓脂肪が多いと腹圧や胃の圧が高くなり、胃酸の逆流が起きやすくなります。	体重を減らすよう努力しましょう。 目標BMIは25未満です。
7	食べてすぐ横になる	食後は最も胃酸の逆流が起こりやすい時間帯なので、すぐに横になるのは危険です。また、就寝直前に食事すると消化不良となり、就寝中に胃酸が過剰に分泌されてしまいます。	食後2時間は横にならないようにしましょう。
8	右を下にして寝る	胃は左側の方が膨らんでいるので、右を下にして寝ると胃酸が逆流しやすくなります。	左を下にして寝ましょう。仰向けで寝るときは上半身を少し高くしましょう。
9	前かがみの姿勢	前かがみになると腹部が圧迫され胃酸が逆流しやすくなります。	背筋を伸ばして、姿勢をよくしましょう。
10	おなかを締め付ける	ベルトやガードルでおなかを圧迫すると腹圧が高まり、胃酸が逆流しやすくなります。	おなかの周りは締め付けないようにしましょう。

これらの生活習慣を改善しても胸やけなどの症状がよくなる時は、飲み薬の治療方法があります。当院の外来でもお薬の相談や処方ができます。よろしければご相談ください。



検査の予約やご相談は、Tel.03-3668-6806 へご連絡ください。



ぜひ皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。
今後もこのニュースレターやホームページ等を通じ、役立つ情報を発信してまいります。

公益財団法人早期胃癌検診協会 事務局
Tel.03-3668-6803 / E-mail: mail@soiken.or.jp