



# 胸やけ、ゲップがあったら —逆流性食道炎—

企画：  
日本医師会

No.305

指導：社会医療法人誠光会 草津総合病院 副院長 小山 茂樹

## 増えている逆流性食道炎

食べ物は歯で噛まれて細かくされたあと、食道を通して胃に送られます。胃は胃酸によって食べ物を溶かして消化するため、強い酸性状態になっていますが、食道と胃の境目は、ふだんは筋肉の働きで胃酸が食道に上がってこないように閉じられています。

しかし、このしくみは、食生活や生活習慣、肥満、ストレスなどの影響で働きにくくなる場合があります。すると胃酸が食道に逆流して食道を荒らし、びらんや潰瘍かいようができてしまいます。これが逆流性食道炎で、いくつかの調査によると、自覚症状のない人も含めて日本人では数%から約20%の人にみられ、年々増加し、年をとるほどその割合は多くなっています。

## こんな症状の場合は…

みぞおちから胸の下あたりまでに焼けつくような痛みを感じたら、それは胸やけです。酸っぱい液や苦い液体が胃から上がってくるようなゲップがあったり、食道のチリチリするような痛みを感じることもあります。いずれも胃酸が食道まで上がってきた逆流性食道炎の症状と考えられます。

なお、食道の炎症はなくても胸やけなどの症状がある場合は、胃食道逆流症と呼ばれています。

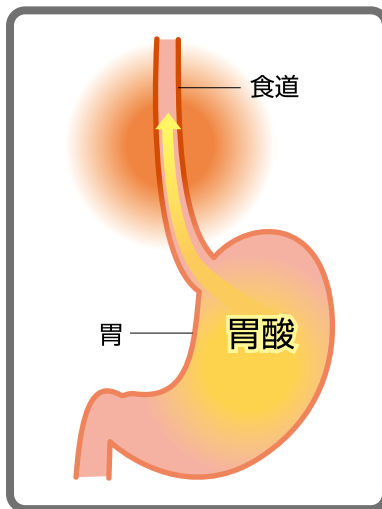


表 逆流性食道炎を防ぐための主な注意

食生活	脂っぽいもの、甘いもの、刺激の強いものは控える 食べすぎ、夜遅い食事や、食後すぐに寝ることは避ける
姿勢	背筋を伸ばした正しい姿勢を心がける 寝るときは頭のほうを高くする姿勢で
おなかの圧迫	太りすぎない ベルトや下着でしめつけない、重いものを持たない
その他	ストレスをためないような生活を心がける

## 気をつけたい日常生活

逆流性食道炎は、症状が重い場合は外科的手術を行いますが、ほとんどは薬で治療できます。日常生活を見直すことでもかなり予防できます(表)。

ただし、逆流性食道炎は再発しやすい病気です。自覚症状がなくなっても食生活と生活習慣に気をつけ、おかしいと思ったらかかりつけの医師に相談しましょう。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。