

胸やけや、胃がムカムカしませんか？

「逆流性食道炎」の原因・症状・治療を解説

今回は、「逆流性食道炎」の正しい知識について質問形式でお答えいたします。

1. どんな病気ですか

逆流性食道炎は、「胃食道逆流症」という病気の一つです。胃内の胃酸が食道に逆流することで、胸焼けなどの不快な症状がみられたり、食道の壁が胃酸によってただれたり（食道炎）します。

2. 原因は何ですか

胃酸の逆流を防ぐ機能、いわゆる、食道と胃の境目の筋肉「下部食道括約筋（かぶしょくどうかつやくきん）」の機能が低下したり、胃酸の分泌が増えすぎたりして胃の内容物が食道に逆流して長くとどまることで発生します。

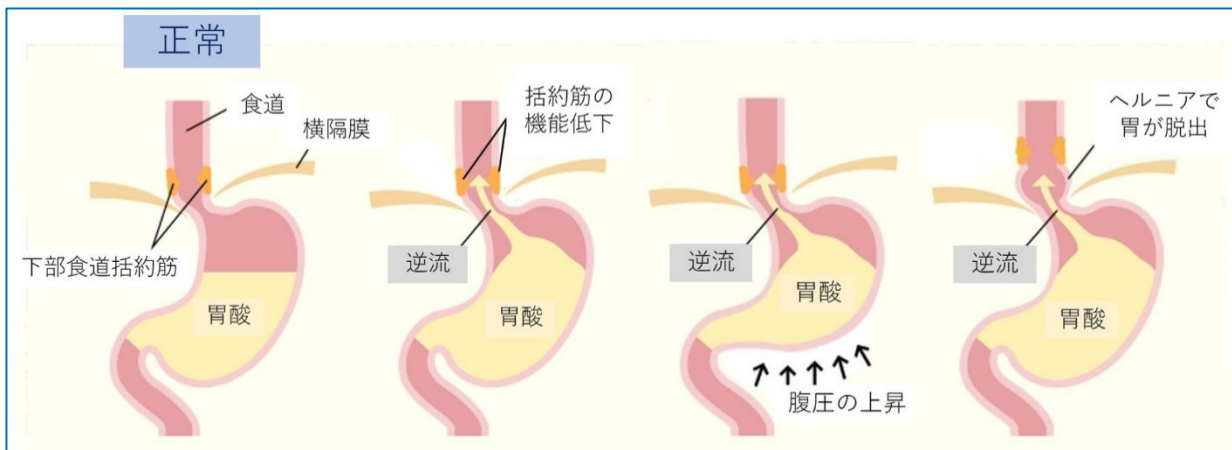
●リスクが高い食事・生活習慣

高脂肪食、アルコール、喫煙などは、食道と胃の境目が開いて胃酸の逆流やげっぷを引き起こしやすくします。食べ過ぎや早食い、さらに食べてすぐに寝ると、逆流の発生が起こります。

●リスクが高い姿勢や体型

畑仕事のような前かがみ姿勢や、お腹を締めすぎる服装や、腹圧をかける仕事をしている方は、腹部全体が圧迫され、胃酸の逆流が起こりやすくなります。

更に肥満の方、骨粗鬆症で腰が曲がり背中が丸くなった方、妊娠されている方は、胃が圧迫されるため、逆流が起こりやすくなります。そのほかに、食道裂孔ヘルニアによって胃が胸側に脱出すると、やはり逆流が起こりやすくなります。



3. どのような症状になりますか

典型的な症状は、①胸やけ（みぞおちから胸にかけて、焼けつくような違和感）②呑酸（どんさん、すっぱい胃酸が口の中にこみあげる感じ）③胸が締めつけられたような強い痛み、④げっぷ⑤のどの違和感⑥声がかれる⑦咳が出る⑧胃もたれ⑨お腹が張る、といったものがみられます。

4. 治療法は何ですか

薬物療法と生活習慣の改善を同時に行います。

●薬物療法

胃酸の分泌を抑える薬を服用します。主に、PPI(プロトンポンプ阻害薬)と呼ばれる薬が第一選択となることが多いです。その他、症状により粘膜保護薬や消化管運動機能改善薬などを併用していきます。

自覚症状がなくなっても、薬の服用をやめてしまうと再発する可能性もあるため、継続して服用することが大切です。

●生活習慣の改善

日常生活では、胃酸の分泌を抑え、肥満を解消するための食事として「低脂肪食」が推奨されています。また、胃酸の分泌を促進するものを避け、禁煙を心がけましょう。

具体的な対策は、①食べ過ぎない②食後すぐに横にならない③就寝前2時間の食事の回避④ベルトやコルセットを締め付けすぎない⑤胃酸の分泌を促進する油っぽいもの、甘いもの、刺激性の強いもの、アルコール、喫煙は極力避ける、などが挙げられます。

最後に、逆流性食道炎は命に関わるような病気ではありませんが、日常生活の質にさまざまな影響を及ぼすため適切な対処が必要です。近年は患者さんの数が増えてきており、その原因として食生活の欧米化、ピロリ菌がいない人が増加していることなどが考えられています。

生活習慣を見直し、適切に薬を服用することで多くの患者さんは症状が和らぎ、精神的なストレスから解放され、生活全般の活力や満足度が向上していきます。ぜひ信頼できる医療機関で自分に合った治療を受けてください。

【院長 加藤 広行】

