

ほのか診察室

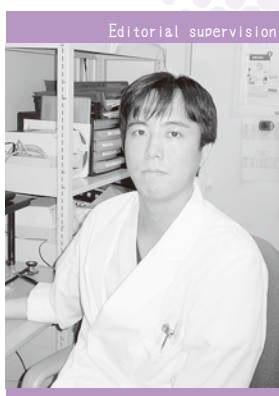
HONOKA Consultation room



シリーズ

第67話

増えています「胃食道逆流症」



市民病院 総合診療科
 医師 中村 一平
 監修

皆 さん、「胸やけ」を感じたことはありませんか？ みぞおちの辺りにチリチリとした不快感があつてスッキリしない。こうした胸やけと呼ばれる症状は、胃から食道に逆流した胃酸が、食道の粘膜を刺激することで起こります。このとき、食道の粘膜に炎症が起きている場合は、「逆流性食道炎」と診断されます。

胸やけは逆流性食道炎の代表的な

症状ですが、胃液や胃内容物が食道やのど、口の中へ逆流する感じがしたり、口がすっぱい感じがすることもあります。ほかに、みぞおちやのどに焼けるような痛みが生じたり、物を飲み込むときにひっかかるようななどの違和感、声がかがれが生じるなどの症状があります。現在ではこれらの症状を包括的な疾患概念として「胃食道逆流症（GERD）」と呼びます。

胃食道逆流症は、肥満傾向の方や、コルセットなどにより腹部を圧迫している方、腰が曲がった高齢者に多いのが特徴です。また、飲酒後や甘いもの・脂の多いものを食べた後、すぐ横になると症状が出やすいと言われています。

以前は高齢者に多い病気と考えられていましたが、近年の生活習慣の欧米化に伴い、20歳代や30歳代の若年者に発症することも多くなっています。

治療には、「プロトンポンプ阻害薬」や「H2ブロッカー」といった薬が使用されます。これらの薬には胃酸の分泌を抑える働きがあり、これによって食道の粘膜への刺激を減らして炎症を起りにくくします。薬の効果は非常に高く、多くの場合、不快な症状を抑えることができます。また、こうした薬と併用する形で、食道の粘膜を保護する薬や胃酸を中和する薬、胃の運動を活発にする薬を使用することもあります。

胃食道逆流症は、日常生活の改善でも緩和されることがあります。前屈みの姿勢や、排便時の力み、ベルトや帯によるお腹の締め付け、重い物を持つなどの行為は、腹圧を上昇

させ胃酸が逆流しやすくなる原因となるので、避けましょう。食事では、脂肪の多い食物、チョコレートなどの甘いもの、柑橘類、コーヒーや紅茶、香辛料、アルコール類などが胃酸の分泌を高めたり、胃内での食物の停滞時間が長くなることにより逆流が起りやすくなるので注意しましょう。そして何より食べ過ぎないこと、食後すぐ横にならないことが大切です。過食は、胃酸の分泌を増やし、胃内の圧を上昇させるため、特に夕食は「あつさりとしたものをほどほどに」していただき、食後2〜3時間は横にならないように心掛けてください。寝るときに胸やけが強い方は、寝る前の食事は避け、夕食の量は少な目にして、上体を少し高くして寝ると効果的です。横向きに寝る場合は、右側を下にして寝るとよいですが、うつぶせ寝はお勧めできません。

最後に注意しなければならぬのは、胃食道逆流症と食道がんや胃がんの症状が似ていることです。以上のような症状がある方は、一度内視鏡検査を受けられることを強くお勧めします。