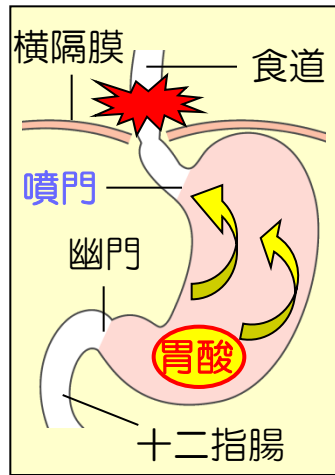


逆流性食道炎

◆逆流性食道炎とは？◆

逆流性食道炎は、胃酸などが胃から食道に逆流することで起きる食道の炎症のことです。

普段は食道と胃の境（噴門）にある筋肉（括約筋）が縮んで閉鎖することで逆流を防いでいますが、何らかの原因で緩んでしまうと逆流が起きてしまいます。胃は自らが出す粘液によって強い酸性の胃酸から守られています。食道には胃酸を防ぐ働きがないため、胃酸が逆流すると炎症が起きやすいのです。炎症が強いと潰瘍ができて、出血などの原因になります。



◆症状は？◆

症状は主に胸やけやゲップ、食べ物のつかえ感、のどにすっぱい液が上がってくるなどです。他にはのどの痛み、胸のチリチリ感、声がれ、喘息のような咳などがあります。

潰瘍がひどくなると、胸痛や持続出血による貧血が起こることがあります。

◆原因は？◆

原因はいくつかあり、主に以下の点が挙げられます。

- ①老化などによる噴門の括約筋の機能低下
- ②食道や胃の蠕動（ぜんどう）運動の低下
- ③肥満やベルトの締めつけなどによる腹圧の上昇
- ④食べ過ぎや高脂肪食のとり過ぎによる胃酸分泌の増加

◆治療は？◆

薬物治療の基本は胃酸の分泌を抑えることです。中でも、胃酸の分泌を強力に抑えるプロトンポンプ阻害剤（PPI）や市販薬にも配合されているH₂ブロッカーという薬が使われます。PPIは胃酸を分泌する胃粘膜壁細胞の段階でブロックするので、強力な酸分泌抑制作用を有し、胸やけなどの症状が速やかに回復します。初期治療ではPPIを使い、症状が改善したら状態を保ち、再発を予防するためにH₂ブロッカーを使用するのが一般的と言われています。

他には、胃酸を中和する薬や胃粘膜を保護する薬、胃の働きを活発にして胃液や食べ物などの排出を促すために胃腸の運動機能を改善する薬などが使われます。

また、薬で改善しない場合は腹腔鏡手術や内視鏡手術が行われる場合もあります。

◆予防法は？◆

予防するには日常生活の改善が効果的です。

- 食事などの見直し（胃酸の分泌を抑える）
 - 暴飲暴食をしない
 - アルコールを飲みすぎない
 - 脂肪分をとり過ぎない
 - 香辛料やチョコレートなどの刺激物をとり過ぎない
 - たばこやコーヒーをなるべく控える
- 姿勢の見直し
 - 食事の後すぐに横にならない
 - 前かがみの姿勢を続けない（腹圧が上がるため）
 - 上半身を少し起こして寝る（胃酸の逆流を防ぐため）

