

2008年7月号(第55号)

発行人：曾山 信彦

兵庫県淡路市志筑1391-9

Tel: 0799-62-5566

http://www.h6.dion.ne.jp/~soyama

ふれあい曾山医院

逆流性食道炎

逆流性食道炎とは、胃液や胃の内容物などが食道に逆流することにより食道の粘膜に炎症が起こる病気です。胃液には胃酸という食物を消化するための強い酸が含まれています。食道の粘膜は胃の粘膜とは異なり胃酸の消化力を防ぐ機能を持たないので、胃酸が食道に逆流すると粘膜の炎症が起きます。

こんな症状はありませんか？

胸やけ…胸に熱いものがこみあげてくるような感じ。主に食後に起こる。

嚥下(えんげ)障害…のどがつまり、食物を飲み下すことが困難。

呑酸(どんさん)…すっぱい物や苦い物が口まで上がってくる。

せき…激しく咳き込んでしまう。

胸痛…胸部に締め付けられるような痛みを感じる。



胸やけが起こりやすい人には脂肪分の多い食事をとる人、背中が曲がっている人、高齢の人、妊娠している人、肥満の人、胃の切除術を受けた人、また最近では、ピロリ菌の除菌治療を受けた人にも時々見られます。

症状があっても内視鏡検査で炎症の所見が見られないこともあるため近年では「胃食道逆流症」(GERD)とよばれる事が多くなっています。

【検査】

●内視鏡検査：上部消化管内視鏡を挿入し食道内の状態を調べる。胃酸の逆流による食道粘膜のびらん、ただれの程度を確認。●PHモニタリング：食道内にカテーテルを挿入し、食道内のPH(酸度)を測定。食道への胃液の逆流を調べる。●問診：自覚症状、生活習慣、既往歴、服用中の薬など。

【治療】

●薬物療法：胃酸を抑える薬。消化管の動きをよくする薬や粘膜保護剤などを併用。●手術療法：現在のところあまり一般的ではありません。●生活習慣の改善：食生活の見直し、腹圧の上昇を抑える。

【食生活の心がけ】

●急がずゆっくり食べる。●食べ過ぎない。腹八分目。●就寝前の食事はさける。●脂肪の多い食品をさける。●胃酸の分泌を促す食品をさける。例えばアルコール、香辛料、コーヒー、甘い菓子、ジュース、さつまいもなど。



食べ過ぎないで、腹8分目

【生活習慣の心がけ】

●禁煙 ●食後すぐ横にならない ●お腹を強く締め付けられない ●肥満や便秘を改善する ●就寝時枕を高くする ●ストレス解消 ●腰を伸ばす。(看護師 大島とき子)



お腹を強く締め付けない



食後すぐ横にならない



禁煙 (タバコは噴門をゆるめることになる)

今回の題字は、読者の方にお書きいただきました。