

今月のテーマ

逆流性食道炎

欧米に比べると少ないと言われていた“逆流性食道炎”ですが、最近日本でも増加傾向にあることがわかってきました。今月は高齢者に多いといわれている“逆流性食道炎”についてまとめてみました。

食道の役割



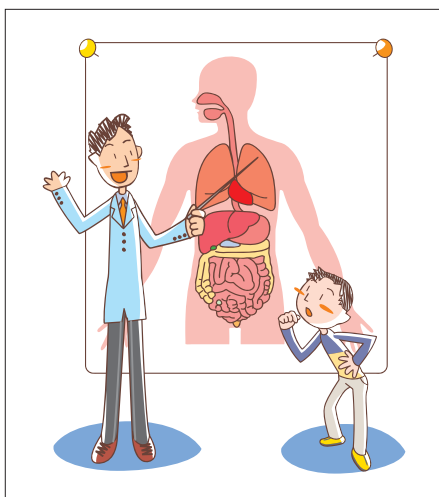
食道とは、のどから胃の入り口までを指します。食べた物が口から胃へと送られる「食べた物の通り道」です。口の中で咀嚼された食べ物は食道をとり巻く筋肉の動きで、胃へと送られます。胃の中は胃酸によって強い酸性となっていますが、ふだんは胃の入り口から4～5cm上の部分の筋肉の働きによって、この酸が食道に上がってこないように閉じられています。食べ物が通過する時はこの筋肉がゆるみ、胃へと食べ物が落ちていく仕組みになっています。

逆流性食道炎が起こるわけ



胃から食道への胃酸の逆流を防ぎきれなかった場合、胃酸を含む胃の内容物が食道に上がってくることで逆流性食道炎が引き起こされます。逆流した胃酸の酸度が強かったり、逆流する回数が多かったり、逆流した胃酸が胃に下りない等の状況があると、食道の粘膜はただれてしまい、それが自覚症状として感じられます。

逆流性食道炎の自覚症状とは



- 胸焼け (ちりちりする痛み)
- 黄水が上がる (口がすっぱくなる感じ)
- ゲップが出る
- 食べ物が胸につかえる
- のどが“いがいが”する (のどの違和感)
- お腹の張り
- 咳が続く
- 吐き気 など

まれに自覚症状が無い場合もあります

逆流性食道炎増加の原因



① 食生活の変化

脂肪の多い物・甘い物をたくさん食べると胃酸が多く分泌され、胃液が上がりやすくなります。

② 生活習慣(タバコ、飲酒、肥満など)

タバコ、飲酒は逆流性食道炎の発生を促します。
肥満は腹圧を増加させるため胃液が食道に上がりやすくなります。

③ ストレスの増加

ストレスは食道の働きを弱めます。

逆流性食道炎の治療



薬の内服……逆流性食道炎はお薬できちんと治療すれば治ります。



主に胃酸の分泌を抑える薬などが用いられますが、逆流性食道炎は再発しやすい病気でもあります。
勝手な自己判断で治療を中断せず、主治医の指示通りきちんとお薬を服用して再発を防ぎましょう。

生活習慣の改善……食事は脂っぽい物、甘い物、刺激の強い物を控え、食べた後は直ぐに横にならない。



食べ過ぎに気を付け、腹八分目を心がけましょう。
アルコールやタバコは控え、寝る時はお腹から頭を高くし、ベルトや下着などで体を締めつけない。
重いものを持ち上げない。
適度な運動をし、ストレスを溜めないなどを心がけましょう。



お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

みやこ薬局 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)



<http://www.miyako-ph.co.jp>

ホームページアドレスが変わりました

