

逆流性食道炎

12月22日、「逆流性食道炎」について講演を行いました。

医師 木村 光秀



逆流性食道炎について

Q. 逆流性食道炎って何？

この病気自体は昔からあり、「胸が燃けるような感じ」「黄水（キミズ）があがる」「チリチリする痛み」などの症状で知られていました。多くの場合お医者さんはこの症状を「胸やけがありませんか？」と患者さんにたずねます。

Q. そんなに患者さんがいるの？

自覚症状のない人も含めると、日本人では数%から約20%の人が逆流性食道炎とみられており年齢が高くなるに従って増加傾向にあります。
症状が軽い人は治療までにはいたらず放置するか、「胃酸過多症」として市販の胃腸薬で済ませています。
また、症状が重くても病院を訪れない患者さんや、自覚症状のない患者さんかなりの数になると考えられています。

Q. 逆流性食道炎の起こるわけ？

下部食道括約部の締めつける圧力が下がりがり、胃酸を含む胃の内容物が食道に上ってくることで逆流性食道炎は引き起されます。

逆流性食道炎の自覚症状にはこんなものがあります。

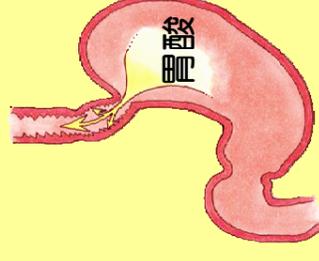
- 胸やけ（胸が焼けるような感じ）
- 呑酸（酸っぱいまたは苦い物が喉に上がってくる）
- ゲップが出る
- 食べ物が胸につかえる
- のどがいがいがする、声が哽れる
- 咳がつづく
- 嘔気（はきけ）



Q. なぜ「胸やけ」は起こるのでしょうか？

食道は食べ物を胃に送った後、胃酸などの逆流を防ぐいくつかのしくみを持っていますが、逆流を防ぎきれなかった場合、胃酸が食道にまで上がってきます。

食道へ逆流した胃酸の酸度が強かったり、逆流する回数が多い、また逆流した胃酸などが胃に下らない、等の状況があると、食道の粘膜はただれて（炎症を起こして）しまい、それが症状として感じられるのです。



実際に食道の粘膜が炎症をおこしたようすの写真



①、②は実際に食道の粘膜が炎症をおこしたようすの写真です。食道下端の粘膜が赤くただれて炎症を起こしているのがわかります。②の写真は重症な例ですが、炎症によって食道の中部で狭くなって病気がひどくなると、食べ物がかたか飲み込めない状態にまでなってしまいます。

Q. 食生活で気をつけること

- 油っぽいもの甘いもの刺激の強いものなど、胃酸の分泌を促進するものは控えましょう。
- 食べ過ぎや夜遅くなってからの食事、食後すぐの就寝は控えましょう。

Q. 日常生活で気をつけること

食道、胃の運動を正常に保つため、ストレスをためないようにしましょう。
就寝中はお腹から頭にかけて高くする。
ベルトや下着などでしめつけない。
適度な運動をしましょう。



※逆流性食道炎は、症状が改善しても再発しやすい病気です。
自覚症状がなくても、生活習慣と食事に気をつけ、医師の指示に従ってきちんとお薬を飲み続けることが大切です。

次回予告

3/30 (木) 13:00～ けいしんハウス 2階
脳血管内科医 高田先生による講演を予定しています。
詳細は、玄関・外来ロビーなどのポスター、配布案内資料をご覧ください。
案内は2月より開始します。皆様のご参加をお待ちしています。