

治療と症状改善のために

逆流性食道炎

監修：北里大学 名誉教授 西元寺 克禮



治療と症状改善のために 逆流性食道炎

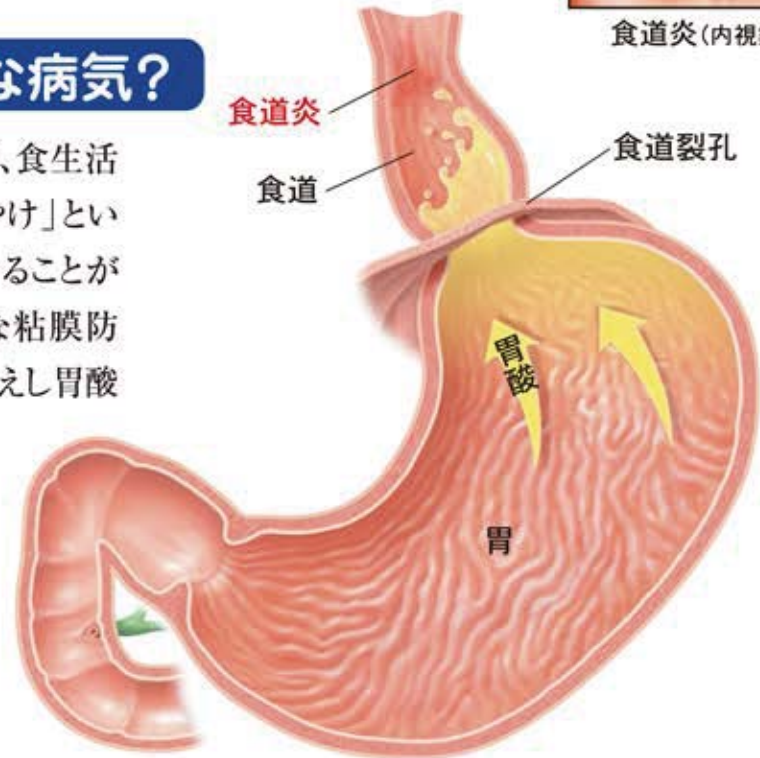
監修:北里大学 名誉教授 西元寺 克禮



食道炎(内視鏡写真)

逆流性食道炎ってどんな病気?

食後の「胸やけ」に悩まされる人の数が、食生活の変化などとともに増えています。「胸やけ」というのは、胃の中の胃酸が食道に逆流することがひとつの原因です。食道には胃のような粘膜防御機能がないため、食道の下端がくりかえし胃酸にさらされると食道粘膜が次第にただれてしまい、「逆流性食道炎」という病気になります。



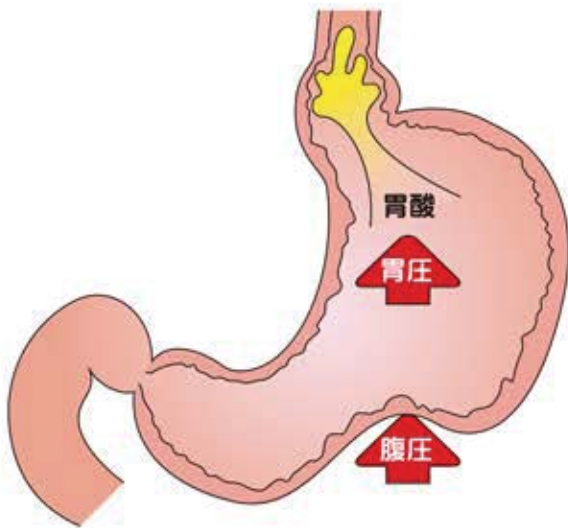
なぜ逆流性食道炎が起こるのか?

●食道のしめつけ機能がゆるむ

食道と胃の境目には、胃酸の逆流を防ぐバルブ(横隔膜や下部食道括約部など)があります。食道裂孔ヘルニアや、括約部の弛緩または一部の薬剤などの原因で、胃酸が逆流し、停滞することにより食道の壁に炎症などがあらわれます。

●胃と腹部の圧力が高い

過食のあと、または肥満やお腹を締めつけたりすることにより、胃やお腹には上向けの圧力が高くなり、胃酸が押し上げられてしまいます。



逆流性食道炎の治療法は?

ポイント 1 逆流性食道炎の治療には、胃酸の分泌を抑える薬が中心で、胃酸の中和、消化管運動機能の改善薬が症状に合わせ処方されます。

ポイント 2 逆流性食道炎はきちんと治さないと、再発をくり返す可能性もある病気です。根気よく服薬を続け、日常生活に心がけることが大切です。





～胸やけを防ぐために～ 日常生活での注意点

食生活のところがけ



急がずに、
ゆっくり食べる



食べ過ぎないで、腹8分目



就寝前の食事は避ける

脂肪の多い食品を避ける



てんぷら



ベーコン



フライドポテト

胃酸の分泌を促す食品を避ける



アルコール



オレンジジュース



香辛料



コーヒー



甘い菓子



さつまいも

生活習慣のところがけ



禁煙
(タバコは噴門をゆるめることになる)



肥満や便秘を改善する



食後すぐ横にならない



お腹を強く締め付けない



ストレスを解消



腰を伸ばす
(前かがみの姿勢では胃酸が逆流しやすい)



枕を高くする

アステラス製薬株式会社