

胸やけ(逆流性食道炎)

監修：門馬久美子 先生
東京都立駒込病院内科医長

逆流性食道炎は、わが国では欧米に比べて少ないと言われていましたが、人口の高齢化、食生活習慣の変化、肥満の増加などに伴い、近年、増えてきています。無理のないライフスタイルの改善を心がけて、逆流性食道炎に対処しましょう。

胃酸の逆流で、胸やけ(逆流性食道炎)は起こります。

食べたものは、強い酸である胃酸によって消化されます。しかし、食道と胃のつなぎ目の機能が故障するなど、さまざまな原因により、胃酸が胃から食道へ逆流すると、よく耳にする“胸やけ”が起こります。そして胸やけが何度も続くと、食道の下端の粘膜が炎症を起こして、「逆流性食道炎」となります。



思い当たる症状はありませんか？



症状としては、食事の後、みぞおちから胸の下あたりが焼けつくような感じで、思わず手のひらで胸をこすってしまう“胸やけ”が最も多く、酸っぱい液体が口の中まで上がってくることがあります。また時に、胸にしみる感じ、痛み、違和感があったり、胸が痛むこともあります。

胸やけが続いたら、早めに診察を受けましょう。

胸やけが続いて逆流性食道炎になってからでは、治るまでに長い期間がかかってしまいます。

「胸やけだけでなく、調子がいつもとは違う」と感じたときは、早めに医師の診察を受けましょう。現在は、内視鏡検査などで食道粘膜のただれや炎症などが確認できますので、あなたの症状に合った治療を受けることができます。



胸やけ(逆流性食道炎)を防ぐための生活術

POINT 1

日常生活に気を配りましょう

(良いこと)

- 寝るときは、背中の中央部から上を高くするなど、姿勢を工夫しましょう



(避けること)

- 前かがみの姿勢は避けて、なるべく腰を伸ばしましょう
- ベルト、ガードル、帯などで、おなかを強くしめつけないようにしましょう
- 重いものを持ち上げたり、強くりきんだり、おなかに力を入れる動作は避けましょう



POINT 2

食生活に気を配りましょう

(食べ方は)

- 食事はゆっくりと、食べすぎはやめましょう
- 夕食の量は減らし、また寝る直前には、ものを食べないようにしましょう



(食事の内容は)

- 脂肪を多く含んだ食べ物、甘いもの、強い香辛料、チョコレート、アルコール、タバコは、できるだけ控えましょう
- 柑橘類、コーヒー、紅茶は、避けましょう
.....
- 肥満は解消しましょう



POINT 3

規則的に薬を正しくのみましょう



- 症状がなくなっても薬を勝手にやめると、症状が再発することがあります。薬の中止・減量は医師の指示にしたがいましょう
- 今までのんでいた薬について、医師に話しましょう
- 薬に関する質問は、気軽に医師または薬剤師に相談しましょう

