

逆流性食道炎とは (胸やけ)

食べものを消化する

強い酸(胃酸)が、胃から食道へ逆流すると「胸やけ」(いわゆる胃酸過多の症状)を起こします。

「胸やけ」が何度も続くと、食道下端の粘膜に炎症が起こり「逆流性食道炎」となります。

自覚症状は...胸やけ

- 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
- 酸っぱい液体が口の中まで上がってくる
- 胸がしみる感じ
- 胸がいたむ

いつ頃

- 食後が多い

進行すると

- 食べものなどがのみ込みにくくなります。(嚥下困難)

所見は



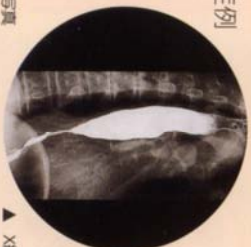
▲内視鏡写真



▲内視鏡写真



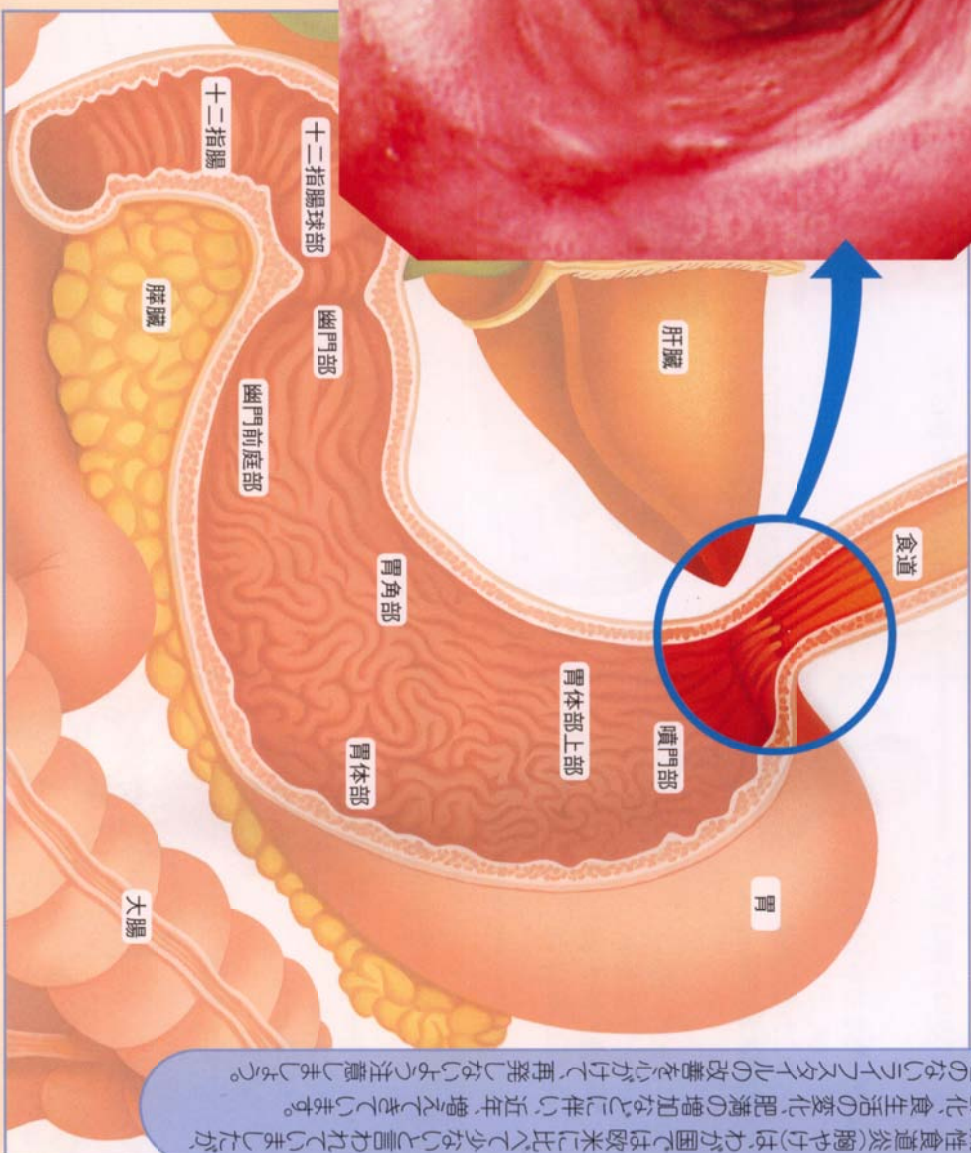
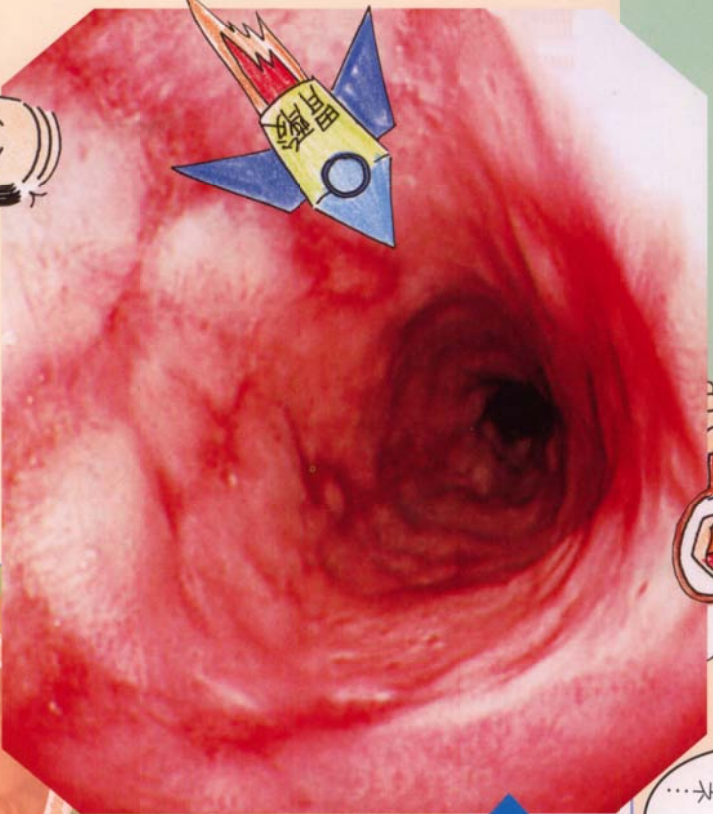
▲内視鏡写真



▲X線写真



「感じた
ただれた
なっています...」



逆流性食道炎が起こるところ

食道の最も胃(噴門)に近いところに起きます。この食道と胃のつなぎ目の働きが弱いと、胃酸を食道に逆流させてしまうのです。

監修、写真提供：
滋賀医科大学第二内科 小山 茂樹

逆流性食道炎(胸やけ)は、わが国では欧米に比べて少ないと言われていますが、高齢化、食生活の変化(肥満の増加など)に伴い、近年、増えてきています。無理のない生活スタイルの改善を心がけて再発しないよう注意しましょう。



CODE PT(1)069
1998年10月作成
2003年10月第7刷

逆流性食道炎(胸やけ)を防ぐためのポイント

監修、写真提供：
滋賀医科大学第二内科 小山 茂樹

いけないこと

日常生活

良いこと

- 前かがみの姿勢は避けて
- 重い物を持ち上げたり、強く力んだり、お腹に力を入れる動作は避けましょう。



- なるべく腰を伸ばす。



- 寝るときは、背中から上を高くなるなど、姿勢を工夫しましょう。

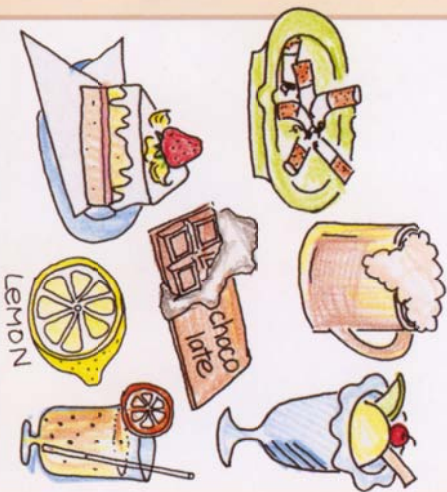


避けたいもの

食事など

食べ方は

- 脂肪を多く含んだもの
- アルコール
- チョコレート
- タバコ
- コーヒー・紅茶
- 甘いもの
- 強い香辛料
- 柑橘類



- 食事はゆっくり、くつろいで。
- 食べすぎはやめましょう。
- 夕食の量を減らして、朝まで我慢。
- 寝る直前にものを食べるのはやめましょう。

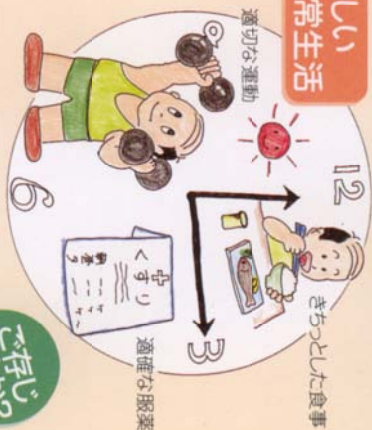


かっている人は

- 食事の質と量に注意し、運動をして、体重を減らしましょう。
- 運動の方法については医師の指示にしたがってください。



正しい日常生活



お薬は決められた期間、キチンとのみましょう。

- お薬を勝手にやめると、症状が再発することがありますので、必ず、お薬は医師の指示にしたがってください。



- いままで飲んでいて、お薬について、医師に話しましょう。
- お薬についての質問は、気軽に、医師または薬剤師に相談しましょう。



【食後に服用】とは…

食後とは「食後30分」までのことです。のんだお薬が胃の粘膜に作用して胃を荒らすことがありますが、食へたものがまだ胃にあるときにのめば、胃への障害を防ぐことができます。



病・医院名

〒900-0005 金津市一箕町電賀原417-3
医療法人 健心会 えんどうクリニック
院長 遠藤 剛
電話 0242(33)0700



CODE PT(1)1069

1998年10月作成
2003年10月第7刷