

# 逆流性食道炎

**Q** 逆流性食道炎とはどんな病気？

**A** 逆流性食道炎とは、胃液に含まれる胃酸が逆流し食道の粘膜に炎症が生じる病気です。最近では5〜10人に1人がかかっているほど身近な病気になっています。生命に危険を及ぼす病気ではありませんが、症状がひどくなると、食事を楽しめない、眠れないなどQOL(生活の質)を低下させる病気です。

**Q** 逆流性食道炎の症状は？

**A** 逆流性食道炎の代表的な症状は「胸やけ」「呑酸」「つかえ感」

「胸痛」です。胸やけとは、みぞおちから胸骨の裏側あたりに熱く焼けるような感じがすることです。「胸が重苦しくいやな感じがする」「ムカムカする」「熱い」と訴える人もいます。

呑酸とは、酸っぱいものが胸やのどにまで上がってくる症状で、のどの奥が焼けるような感じがすることもあります。つかえ感は、何かがのどにつかえる感じがします。

胸痛という点、狭心症や心筋梗塞などの心臓病を思い浮かべますが、逆流性食道炎でもよくみられる症状です。

これらの症状以外に、「ゲップ」「胃もたれ」「腹部の膨満感」「声のかすれ」「ぜんそく症状」「吐

きけ」などの症状が出ることもあります。

**Q** 逆流性食道炎の診断は？

**A** 現在の患者さんの訴える症状について詳しくお聞きし診断します。症状以外にも生活習慣、過労やストレス、タバコやアルコールなどの嗜好品の摂取の有無と程度、食べ物の好みや食べ方などもお聞きします。

内視鏡検査は必ず行うわけはありません。健診や人間ドックなどで食道と胃の検査を受けている方では胃酸分泌を抑える薬を投与します。症状が改善しない、改善した症状が悪化する場合には内視鏡検査を行います。

い人は、食事の影響を受けやすいので注意が必要です。

**Q** 逆流性食道炎の治療は？

逆流性食道炎以外の病気が疑われる場合や、食道と胃の検査を受けていない場合には内視鏡検査を行い、がんや潰瘍などのほかの病気がないか検査します。

**Q** 逆流性食道炎の人が気を付ける生活習慣は？

**A** 胃酸の分泌を抑える薬を服用して症状が改善するかを見ます。同時に食事や生活習慣の改善も指導し実践していただき、必要に応じてほかの薬を追加します。逆流性食道炎では、初期治療で症状が改善する人が多く、薬を中止できますが、症状が再び出現するときは、薬の服用を続ける「維持療法」が行われます。

**A** 大食したり、急いで食べたり、刺激の強い物は、食道と胃に負担がかかり、胃酸や胃の内容物の逆流を招き、症状が出やすくなります。特に、高齢の方、肥満で内臓脂肪が多く胃を圧迫しやすい人、ネコ背で姿勢が悪

- ① 「せつ少し食べた」と思う腹八分目で食事を終え、食事は朝・昼・晩と規則正しく、よく噛み、ゆっくりと食事をとりまじょう。
- ② 食後すぐに横になるのはさげ、夕食は寝る3〜4時間前に終えまじょう。
- ③ 消化に時間がかかり、胃酸の分泌を促す蛋白質や脂肪のとりすぎに注意し、バランスよく栄養をとりまじょう。
- ④ 過度な飲酒は避け、「辛い」「熱い」「脂っこい」食事は控えまじょう。

年末年始は普段と異なる食生活になりますので、注意が必要です。

## 今月の先生



岐阜市民病院 消化器内科  
**杉山昭彦 先生**

○専門分野  
上下部消化管疾患の診断と治療

○役職  
診療局長 (内科系部門)  
消化器病センター長

○主な資格、認定  
日本内科学会認定内科医・総合内科専門医  
日本消化器病学会指導医・専門医  
日本消化器内視鏡学会指導医・専門医

日本がん治療認定医機構がん治療認定医

日本消化管学会専門医

○卒業年、主な職歴  
平成3年岐阜大学医学部卒