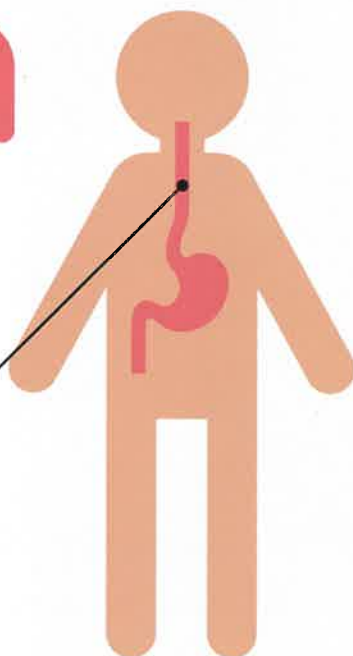


臓器のはなし



今月は 逆流性食道炎

食後の胸やけがサイン
飲み過ぎ・食べ過ぎ⇒×

加齢、肥満により
発症リスクがアップ

逆流性食道炎(胃食道逆流症)とは、胃酸が食道まで逆流し、食道の粘膜が炎症を起こす病気です。

胃酸は強酸性ですが、胃は強い粘膜で守られています。ところが食道の粘膜は、酸に対する抵抗力が弱く胃酸が逆流すると炎症による胸やけ

などの症状が起きるのです。

食道と胃のつなぎ目には「下部食道括約筋」という筋肉があり、食物が通過するとき以外は胃の入り口を締めて、酸が食道に上がってこないように閉じています。ですが、なんらかの原因で胃の入り口が緩み食道が胃酸にさらされてしまうことがあります。皆さんも、酸っぱい胃酸がこみ上げてきた経験があるでしょう。

逆流性食道炎にかかりやすいのは、高齢者と肥満の方。シニアの場合は、加齢による衰えから下部食道括約筋が緩みやすくなります。

肥満体型の方は、おなかの脂肪が増えて腹圧が慢性的に高まって起きる「食道裂孔ヘルニア」が原因で発症しやすいといわれます。ヘルニアを患い、横隔膜の下部にあるべき胃が押し上げられると、食道と胃のつなぎ目が緩みがちになるのです。

就寝まで
食後2時間以上あけよう

食道の炎症がひどくなると、粘膜から出血し吐血すること…。また、ひどい食道炎を繰り返し、食道の粘膜が胃の粘膜に置き換わるバ

レット食道という状態になるケースもあります。バレット食道そのものは病気ではありませんが、欧米では食道がんのリスクとされています。

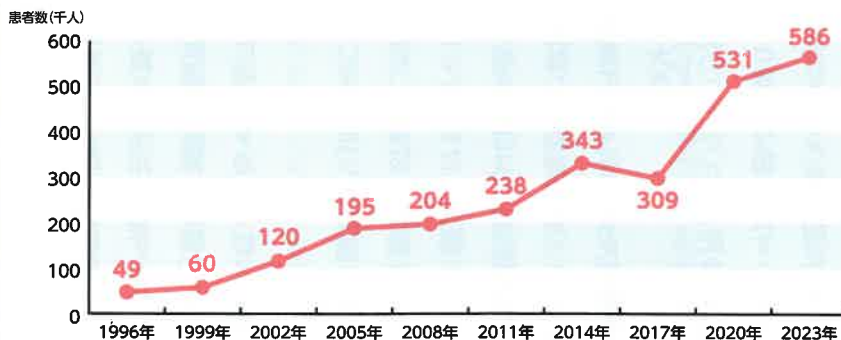
逆流性食道炎の兆候がある場合、過食は厳禁。胃が膨れれば、胃酸の逆流が生じやすくなるからです。食べてからすぐ横になるのも胃酸が上がりやすくなるのでNG。就寝まで、少なくとも食後2時間(できれば3時間以上)あけましょう。前かがみになる姿勢も、胃袋が圧迫されて胃酸が上がってくるかもしれません。

油っこい食べ物などは消化に時間がかかり、胃酸の逆流を誘発します。年配や病気の方で、消化するスピードが落ちている人は、一回の量を減らし、回数を増やすのも一策。特に高齢者は、消化する力が低下しやすいので注意が必要です。

軽度の場合、市販の胃酸が胃酸を抑えて楽になるかもしれません。ただし、受診を忘れないように。喫煙者や多量の飲酒習慣のある方は高リスクと認識してください。

胸やけや胸が重苦しいなどの症状がある方は、定期的に内視鏡検査を受けましょう。

逆流性食道炎の患者数



出典:『e-Stat 政府統計の総合窓口 患者調査』

監修

浅海 直

あさうみ すなお
(医療法人社団 平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。