

「逆流性食道炎」ってどんな病気？

平成31年3月放送

林 信太

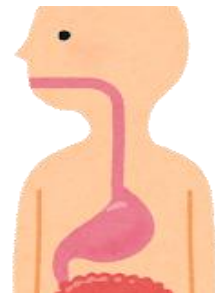
食後の「胸やけ」に悩まされる人が、食生活の変化などに伴い増えています。「胸やけ」の原因として、胃の中の胃酸が食道に逆流し、食道の粘膜を刺激することからくる「逆流性食道炎」という病気があります。

食道と胃の境目の筋肉は、胃酸が胃から食道に逆流しないように調整する役割を持っています。その筋肉の力が弱くなると胃酸が食道に逆流しやすくなります。暴飲暴食、脂肪分の多い食事、不規則な食事時間などが逆流を増加させる原因と考えられています。また、妊娠中、肥満、便秘などの方は、胃をはじめとした内臓に常に圧力がかかっている状態ですので、胃酸が食道まで逆流しやすいといわれています。

食道の粘膜は、胃の粘膜とは違い、胃酸の刺激から身を守る仕組みを持っていないので、胃酸に触れると炎症を起こしてしまい、「逆流性食道炎」という病気になってしまいます。

「逆流性食道炎」の症状は、胸やけのほかに、酸っぱいものがのどまで上がってくる感じ、食べるとものがつかえる感じなどや、心臓の病気と同じような胸の痛みを感じたりすることもあります。また、その他に、のどの違和感、よく咳き込む、声がかれるなど、食道以外の症状が出ることもあります。

「逆流性食道炎」が疑われる患者さんには、まず内視鏡検査で、「逆流性食道炎」なのか、食道がんや胃がん、胃



潰瘍などほかの病気がないか確かめます。ただし、問診と診察で、「逆流性食道炎」であると医師が診断した場合、内視鏡検査は行わずに、薬による治療を先に行い、様子をみることもあります。

食生活のところがけとしては、胃酸の出過ぎを抑え、肥満を解消するための食事、「低脂肪食」が推奨されています。また、甘いもの、刺激性の強いもの、コーヒー、アルコールは極力避け、寝る前には食べないようにしましょう。

日常生活では、食後すぐに横にならない、ベルトや帯、ガードルなどでおなかを締め付けすぎない、庭の草むしりなどのような前かがみの作業を避ける、寝るときは上半身を少し高くして、食道に胃酸が逆流しにくいようにすること、を心がけましょう。また、たばこも「逆流性食道炎」の発症を促すことになるため、禁煙が必要です。

「逆流性食道炎」の薬物治療は、胃酸の分泌を抑える薬を使用します。また、症状に合わせて消化管の運動機能をよくする薬を併用することもあります。自覚症状がなくなっても、食道粘膜の炎症が治る前に、薬の服用をやめてしまうと、再発する可能性もあるため、薬は医師と相談しながら、継続して服用することが大切です。