

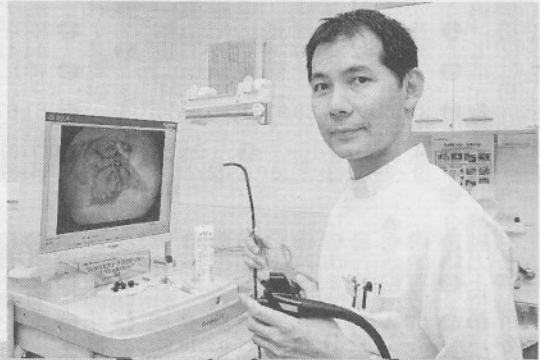
# 逆流性食道炎

この時季  
 気になる  
 この症状

忘年会シーズン到来。夜遅くまでの飲み食いが続くなら要注意。胃酸の逆流で食道炎を起しやすい。特に中年以降は食道の「閉まり」が悪くなりリスクが高まる。症状があれば胃カメラを飲んで調べてもらう。

【逆流防止機能の低下】  
 食道と胃の境目(噴門)には食道括約筋という筋肉がある。正常なら閉じているので胃の内容物が逆流することはない。ところが中年以降になると足腰同様、食道の筋肉も衰えてくる。

進院長「写真」が説明する。



「加齢による括約筋の筋力低下。それに伴って胃と食道を隔てている横隔膜から噴門が食道側にずれてしまう食道裂孔ヘルニアを起しやすい。すると逆流防止機能が十分に働かないのです」

腹圧が高まる「肥満」も逆流や裂孔ヘルニアを起す要因になるという。

【宴会続きは要注意】

胃の内容物と一緒に胃酸が頻繁に逆流すると、その強力な酸で食道粘膜がダメージを受ける。炎症が起きて粘膜がタタレ

## 胸やけ、口の中が酸っぱい... 宴会シーズン要注意

- 【逆流性食道炎の典型的な症状】
- ★みぞおちからのどにかけて焼けるような感覚(胸やけ)
  - ★口の中に酸っぱいものが込み上げてくる(逆流感)
- 【その他の伴いやすい症状】
- ★起床時の慢性的なカラセキ
  - ★のどのイガイガ感・不快感
  - ★声がかれる
  - ★胸の痛み、つかえ感

【内視鏡でがんを鑑別】  
 びらんの有無は内視鏡ですぐ分かる。だが、病変がなくても粘膜の過敏な反応で症状が現れる「非びらん性」のケースも多い。大切なのは他の病気との鑑別である。

【宴会続きは要注意】  
 胃の内容物と一緒に胃酸が頻繁に逆流すると、その強力な酸で食道粘膜がダメージを受ける。炎症が起きて粘膜がタタレ

胃酸の逆流を繰り返すと食道粘膜が胃粘膜に置き換わる「バレット食道」を合併する。そこにがんが発生する可能性がある。状態を確認しておくことが大切です。

治療の基本は、胃酸の分泌を抑制するプロトンポンプ阻害薬の処方。飲んでいけば症状が治まり、2週間ほどで炎症も消える。しかし、薬をやめた半年後の再発率は約90%と高い。再発させないための食生活の改善が一番の治療になる。

「高脂肪食、甘い物、かんきつ類、刺激物などの摂り過ぎを控える。腹8分目で寝る前に食べない。肥満の解消。寝る姿勢は、上半身を高くしたり、左半身を下にする」とい。

仕事も付き合いも多忙になる年の暮れ。胃と食道の管理を忘れずに。

る「びらん」ができた状態が逆流性食道炎だ。

「胸焼け」「逆流感」を中心に、胸からのどにかけて不快感が現れる。

「食べ過ぎや脂っぽい物を食べた後は噴門が開きやすくなるので、症状が強くなる。夜遅くまで飲み食いして、帰宅後