

ぎゃくりゅうせいしょくどうえん [逆流性食道炎(胸やけ)]

胸やけは、胃液が胃から食道に逆流することで起こります。食道は酸に弱いので、頻繁に胃液が逆流すると炎症が起こり、さらに胸やけ症状が悪化してしまいます。炎症により食道粘膜に障害が起きた状態を「逆流性食道炎」と呼んでいます。

■治るのでしょうか。

食道と胃のつなぎ目には、胃液を逆流させないようにするための機能があります。この機能が落ちると、胃液が逆流して食道を荒らし、胸やけが起こります。この機能は、年を取ると徐々に低下していきます。年を取っても胃が元気で胃液がたくさん分泌されているのに、逆流防止の機能が低下してしまった場合に胸やけが起こるわけです。

この機能を完全に回復させるには手術が必要です。胸やけの患者さんが飲む薬は、胃液の分泌を抑えたり、腸の働きを高めて胃の内容物の排泄を促進する効果があり、逆流を軽減します。これらの薬を飲みながら、食生活や日常生活の過ごし方に気を付ければ、症状を非常に軽くすることができます。この病気と気長に付き合っていく姿勢が大切といえるでしょう。

■日常生活での注意点は。

食事に関しては、まず食べ過ぎないように注意し、脂肪を多く含んだ食物や甘いものは食べる量を減らすようにします。柑橘類やコーヒー、紅茶は、胃酸の分泌を高めることが知られていますので、避けましょう。強い香辛料やチョコレート、アルコール、タバコは食道と胃のつなぎ目にある逆流防止の機能を低下させます。できるだけ控えましょう。

日常生活では、胃液の逆流を起こさないために前屈みの姿勢は避け、良い姿勢を心掛けます。また、おなかを締め付けると胃液が逆流しやすくなりますので、ベルトや帯、ガードルなどでおなかを強く締め過ぎないように注意しましょう。また、おなかに力を入れる行為、例えば排便時に強く力んだり、怒責したり、重い物を持ち上げることも胃液の逆流を促すこととなります。

肥満は逆流防止機能を低下させますので、食事制限や運動療法で体重をコントロールすることも大切です。

■胸やけで眠れません。

寝る時に特に胸やけが強い場合には、横になる姿勢を工夫すると症状が大分軽くなります。イラストのように布団の下にクッションなどを置き、胸の中央部あたりから上を持ち上げるようにして寝ます。横向きに寝る場合には、右を下にして寝ると胃液の逆流を抑えることができます。うつ伏せ寝は、良くありません。

寝る直前に物を食べないこと、夕食で食べる量を減らすことも大切です。



監修：門馬 久美子 (都立駒込病院内科医長)

MEMO