

# 健康管理ニュース

2016年12月号

## 胃酸が逆流する病気！？

12月は忘年会、1月は新年会と、何かと外食の機会が増える方も多いのではないのでしょうか？ 外食は、家で作る食事に比べると高脂肪・高カロリー食になりがちです。

今回は、高脂肪食に代表される食生活の欧米化によって近年日本で激増している病気、『胃食道逆流症』に関するお話です。

### ◆胃食道逆流症とは

胃酸は胃に入ってくる食べ物を溶かすほど強力ですが、胃壁は粘膜で保護されているため、自らの胃を溶かすことはありません。ところが食道には胃壁のような防御機構がないため、胃酸が食道へ逆流すると、炎症や潰瘍などが生じることがあります。

炎症や潰瘍、症状などの有無によって、胃食道逆流症は2種類に分けられます。

#### 【逆流性食道炎】

自覚症状の有無に関わらず、食道に炎症が生じているもの

#### 【非びらん性逆流症】

食道に炎症は生じていないが胃液の逆流があり、症状が出ているもの

### ◆どんな症状がでるの？

症状としては、次のものがあります。

- 胸焼け
- 口が酸っぱくなる感じ
- のどの痛みやつかえる感じ
- しわがれ声になる
- 胸痛
- 喘息発作のような咳 など

また、これらだけでなく、次のように日常生活にも影響があります。

- 夜ぐっすり眠れない
- 気分がさえない
- 食べたいものが食べられない など

### ◆どうしたら予防・緩和できるの？

胃酸が逆流しやすくなる原因としては、食道と胃の間の筋肉が緩む、胃酸が増えるなどが挙げられます。逆流の予防・緩和のため、日常生活では次の事項に気を付けましょう！

- ベルトやコルセットなど、お腹をきつく締め付けるのはやめる
- 猫背を改善する
- 肥満を解消する
- 食べすぎない
- タバコやアルコールを控える、もしくはやめる
- コーヒーや香辛料、酸っぱいもの、油っこいものを控える
- 食後2～3時間は横にならない
- 就寝時は右向きに寝るか、上半身が少し高くなるようにして寝る
- 自分なりのストレス発散法を見つけ、実践する など

### ◆最後に

胃食道逆流症は、ただ胃酸が逆流しやすくなって、胸焼けなどが起こるだけの病気と考えてはいませんか？ 実は放置すると睡眠障害や食道がんにかかるリスクが高まると言われています。気になる症状がある方は、一度近くの医療機関で診てもらいましょう！

以上