



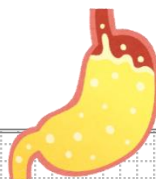
### テーマ：逆流性食道炎

食道が炎症を起こし、胸やけや胸の痛みなどさまざまな症状が生じる病気です。食生活の欧米化や高齢化により増えています。今回、生活の中で気になる病気についてまとめてみました。ぜひ参考にしてください。

## 逆流性食道炎とは？～胃酸と唾液のアンバランス～

食道へ胃酸が逆流することによって起こる食道の炎症です。胃液に含まれる胃酸は強い酸性で、通常は唾液によって中和されます。しかし、唾液の分泌量が少ないと酸の影響を強く受けるため、胃酸が逆流すると食道に炎症が起きます。

## 最近こんな症状はありませんか？



- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 胸やけ            | <input type="checkbox"/> 胸が痛む          |
| <input type="checkbox"/> 酸っぱいものがこみ上げてくる | <input type="checkbox"/> 胃がもたれる、おなかがはる |
| <input type="checkbox"/> げっぷがよく出る       | <input type="checkbox"/> 胃が痛む          |
| <input type="checkbox"/> 長期に渡って咳が続く     | <input type="checkbox"/> 食べ物がのどにつかえる感じ |

症状は人によってさまざまで、のどのイガイガ感や声のかすれがみられることもあります。

## 胃酸の逆流や胸やけを起こしやすくする原因

原因	理由
■ 加齢	食道と胃のつながる部分にある逆流を防いでいる筋肉の締め付け機能が低下し、逆流しやすくなる。
■ 肥満 ■ 食べ過ぎ ■ ベルトや下着により締め付け ■ 前かがみの姿勢、腰が曲がっている ■ 妊娠している ■ 重い荷物を持ち上げる作業	お腹に圧力がかかり、それが胃の中の圧力も上げるので、胃の中の胃酸が押し出されて逆流しやすくなる。
■ 脂っぽいもの、刺激の強いもの(コーヒー、アルコール、香辛料など)、酸っぱさが強い食品、消化がよくないもの等	食道と胃のつながる部分の筋肉の締め付け機能が一時的に緩み、逆流しやすくなる。消化に時間がかかったり、胃が刺激されたりして、胃酸の分泌が多くなる。
■ タバコ	胃酸の分泌が多くなる。唾液が減少して胃酸を中和しづらくなる。
■ ストレス	食道が敏感になる。

## 逆流性食道炎を予防と改善するには？

主な治療法は、生活習慣の改善とお薬の服用です。胃酸の逆流を起こしやすくする原因をいかに取り除くかが大切です。改善ポイントを見ていきましょう。



脂っぽいもの



甘いもの



刺激の強いもの

脂肪分、糖分、刺激物などが少なく、胃に優しい食事を摂ることが大切です。食材を細かく切ったり、すりおろしたり、やさしい味付けにするなど調理法も工夫してみましょう。胃に優しい食事でも常に腹八分目を心がけ、ゆっくり楽しく食事をしましょう。



食べた後、  
すぐに横にならない。



早食い、  
食べ過ぎはいけません。



普段から背筋を伸ばし  
前かがみにならない。



就寝中はおなかから  
頭にかけて高くする。



重たいものなどを  
持ち上げない。



お酒・タバコは控える。



ベルトや下着などで  
締め付けない。



適度な運動をする。

肥満やストレス、便秘、睡眠不足を避けることも重要です。

～おわりに～

健やかな日常を過ごすためには「予防」が大切です。高齢者の2～3割が発症していると言われていています。高齢者は逆流性食道炎になると、誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなります。おおみや苑でも、生活動作や食生活の工夫を行い予防に努めています。もし逆流性食道炎かもと思う症状がある場合は、早めに医療機関を受診するようにしましょう。