



逆流性食道炎

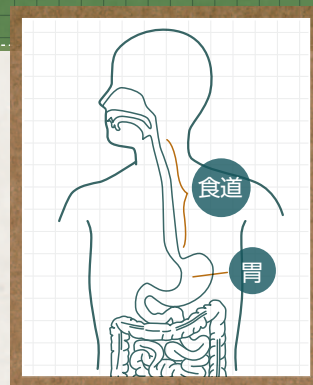


胸やけや、酸っぱい胃液が喉や口までこみ上げてくる感じがするなどの症状はありませんか？そのような場合は逆流性食道炎(ぎゃくりゅうせいしょくどうえん)の可能性があります。

逆流性食道炎とは？

逆流性食道炎は、胃の中の胃酸が何らかの理由で、食道へ逆流してしまうことによって起こる食道の炎症です。

食べ物は、口から入ると、食道を通過して胃に行きます。そして、胃で胃酸を含む胃液によって消化されます。通常は、胃液は胃から食道には逆流しないようになっていますが、何らかの原因で逆流してしまうと食道炎が起こるものになります。胃の粘膜には、自らを胃酸の強い酸性から守る機能が備わっていますが、食道の粘膜にはそうした備えがありません。したがって、胃酸が逆流してくると、食道の粘膜が傷ついてしまうのです。



逆流性食道炎の主な症状¹⁾

- 胸やけ
- 喉の違和感(イガイガ感、ヒリヒリ感など)
- 胃液が喉や口にこみ上げてきて、すっぱい感じがする
- 胃もたれ、胃が重い、胃が痛い
- お腹が張る
- げっぷがよく出る
- せき込む

非びらん性胃食道逆流症とは？

逆流性食道炎と同じような症状があらわれますが、食道に炎症がない場合は、「非びらん性胃食道逆流症」と呼ばれています。治療は、逆流性食道炎と同様です。

胃酸の逆流が起こる原因


胃酸の逆流が起こってしまう原因としては、以下のようなものがあります¹⁾。

原因	逆流しやすくなる理由
<ul style="list-style-type: none"> ■ 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。
<ul style="list-style-type: none"> ■ 肥満 ■ 食べ過ぎ ■ ベルトや下着による締め付け ■ 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。
<ul style="list-style-type: none"> ■ 胸やけしやすい食べ物(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、など) 	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。
<ul style="list-style-type: none"> ■ 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。
<ul style="list-style-type: none"> ■ ストレス 	食道が敏感になる。

欧米では以前より多い病気で、日本では少ないと言われてきましたが、近年、高齢化や、食生活の欧米化、肥満の増加などによって、日本でもたいへん多い病気となっています²⁾。

日常生活で注意すること²⁾

逆流性食道炎の予防や、症状の緩和には、先に述べたような「胃酸の逆流が起こる原因」をいかに取り除くかがポイントになります。

食事	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 胸やけしやすい食べ物は控えましょう ▪ 早食い、食べ過ぎに注意しましょう。 ▪ 夜遅くなって食事をとるのは止めましょう。遅くなる場合は軽食にしましょう。 ▪ 食後2時間くらいは横にならないようにしましょう。 	
生活	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 肥満や便秘にならないように注意しましょう。 ▪ 普段から背筋を伸ばし、前かがみにならないようにしましょう。 ▪ 重いものを前かがみで持たないようにしましょう。 ▪ 寝るときは上半身を少し起こしましょう。 ▪ ベルトや下着などで締め付けないようにしましょう。 ▪ タバコは吸わないようにしましょう。 	

逆流性食道炎の治療薬

逆流性食道炎の治療は、胃酸の分泌を抑える薬による治療が中心になります。

治療で用いられる主な薬は、プロトンポンプ阻害薬(PPI)、またはヒスタミン受容体拮抗薬(H2ブロッカー)などです。薬が効く仕組みは少し違いますが、両方とも胃酸を抑えて、胃酸の逆流を防止します。

胃酸を出す3つの物質：ヒスタミン、アセチルコリン、ガストリン

逆流性食道炎の治療薬は、これらの物質の働きを抑えて、胃酸を抑えます。

薬の種類	胃酸を抑えるしくみ	主な薬
プロトンポンプ阻害薬	「プロトンポンプ」という働きをじゃまして、胃酸を出す3つ物質の作用を抑え、胃酸の分泌を抑える。	オメプラール、オメプラゾン、タケプロン、パリエット、ネキシウム
H2ブロッカー	胃酸を出す物質の一つであるヒスタミンが作用するのをじゃまして、胃酸の分泌を抑える。	タガメット、ザンタック、ガスター、アルタット、アシノン、プロテカジン

薬を飲み始めると、自覚症状は改善されますが、炎症自体は完全に治まっていないこともあります。自己判断で飲むのを止めたりしないで、医師の指示通りに飲みましょう。

【参考文献】

- 1) 第一三共、アストラゼネカ：胸やけ・呑酸.jp <http://www.muneyake-donsan.jp/>
- 2) エーザイ：ご存知ですか？逆流性食道炎 <http://www.gyakusyoku.jp/index.html>