



消化器内科シリーズ

—第8回

消化器内科部長・内視鏡室長

村木 崇
むらき たかし

健康診断などで胃カメラを行うと逆流性食道炎といわれた人、そうでない人も胸やけを感じている人も多いのではないか?と思います。今日は、逆流性食道炎について書きたいと思います。

胃食道逆流症 (逆流性食道炎)

●5人に1人は、胃食道逆流症(GERD)!

胃酸は強い酸で食べ物を消化します。胃自身は自分の胃酸で消化されないように粘液で保護しています。十二指腸(胃の次)はアルカリの腸液により胃酸は中和され、十二指腸は消化されません。しかし、食道には胃酸から守る機能がありません。胃酸が食道に逆流し引き起こされる食道粘膜障害(逆流性食道炎)な

いし逆流症状(胸やけなど)を認める病態を胃食道逆流症(GERD)といい、5人に1人はGERDであり、10人に1人は内視鏡検査で逆流性食道炎を認めます。

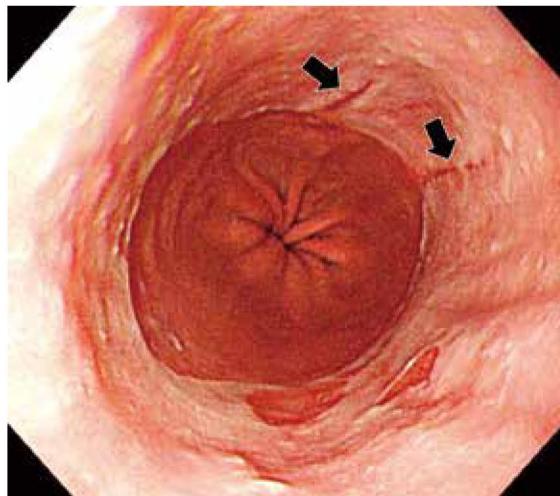


●胃食道逆流症(GERD) の症状は?

胸やけの他に慢性的な咳、喘息のような症状、喉の違和感を自覚する方もいらっしゃいます。



図:逆流性食道炎の内視鏡映像



●胃食道逆流症(GERD)の原因は?

- ・ピロリ菌がない・除菌後も含めピロリ菌がないとGERDになりやすいです。
- ・肥満・内臓脂肪が増えると胃食道逆流を防ぐ役割をしている横隔膜が胸側に上がり、胃酸が食道に逆流しやすくなります。

●日常生活で気を付ける事は?

体重減少とベッドの頭を高くして寝ることの二つは、症状を改善することが証明されています。他にも喫煙 飲酒 脂肪分の多い食事、臥位(横になること)は食道への胃酸の逆流が増加します。食べたらすぐ横にならない(寝る前3時間は食べない)、寝酒をしない、また早食い・暴飲暴食をしないことも大事だと思います。

善しない方、内視鏡上逆流性食道炎の程度がひどい方(放置すると出血や食道が狭くなってしまいます)は薬を内服した方がいいです。症状が改善したら、症状が出るときだけ内服する方法に減量し、徐々に中止できる方も多いいらっしゃいます。困っている方は月々木曜日に消化器内科にご相談下さい。