



つばさだより No.221
2013年4月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	こごた店	☎0229(31)2550
玉川店	☎022(365)2838		

逆流性食道炎について

暖かな春の日差しがなによりうれしい季節となりました。入学式に入社式、一年生が街中にあふれています。さて、逆流性食道炎という病気をご存知でしょうか？ この病気は、食生活の欧米化やタバコ・飲酒・肥満などの生活習慣の悪化、ストレスにより日本人に増えています。今回はこの逆流性食道炎の症状や原因・治療などについてご紹介したいと思います。

●● 逆流性食道炎の症状について

逆流性食道炎の症状としては、「胸やけがする」「苦い水が上がる」「のどに違和感を感じる」「咳が出る」「ゲップが出る」「お腹が張る」などがあります。これらの症状が頻繁に続く場合、逆流性食道炎という病気の可能性があります。

●● なぜ逆流性食道炎が起こるのか？

こういった症状は、胃の中の胃酸が食道に逆流する事によっておき、食道の下端がくりかえし胃酸にさらされると食道粘膜が次第にただれてしまい「逆流性食道炎」という病気になります。



胃液は、食物を消化するために強い酸性の胃酸や消化酵素を含んでおり、強い刺激性があります。食道は、粘膜によって保護されている胃と違って胃液に対する抵抗力が弱いため、通常は胃液が食道に逆流しない仕組みが働いています。その主役は下部食道括約筋（かぶしょくどうかつやくきん）です。下部食道括約筋は、食道と胃のつなぎ目（噴門部）にある筋肉で、食べた物を飲み込む時には、ゆるんで食道から胃に食べ物が落ちるようにし、それ以外の時は、食道をしめて、胃の内容物が逆流しないようにしています。これに加え、食道のぜん動運動（消化管の筋肉の収縮により口から食べたものを胃や腸へ運搬していく運動のこと）によって、胃の内容物が逆流してしまってもすばやく胃へ戻します。また、唾液を飲み込むことによって食道に入った胃液を薄めて流すことで、食道が胃液や胃の内容物で傷つかないようにしています。



食道への逆流を防ぐ仕組み

逆流性食道炎の原因となる胃液や胃の内容物の逆流は、食事の内容、肥満、加齢、姿勢などによって下部食道括約筋等の食道を逆流から守る仕組みが弱まったり、胃酸が増えすぎることによって起こります。

●● 日常生活での注意点

次に、逆流性食道炎の症状を防ぐために日常生活の中で注意する点をご紹介します。

食生活のこころがけ

- いそがずにゆっくり食べる
- 食べ過ぎないで腹八分目
- 就寝前の食事は避ける
- 脂肪の多い食品を避ける(てんぷら、ベーコン、ポテトなど)
- 胃酸の分泌を促す食品を避ける(アルコール、オレンジジュース、香辛料、コーヒー、甘いお菓子、さつまいも等)



生活習慣の心がけ

- 禁煙(タバコは胃の噴門をゆるめる事になる)
- 食後すぐに横にならない
- お腹を強く締め付けない
- 就寝中はお腹から頭にかけて高くする



●● 治療

生活習慣の改善だけでは症状を完全になくすのは難しいため、生活習慣の改善とあわせて薬による治療を行う事があります。薬による治療を始めると、多くの方ではすみやかに症状はなくなります。ただし、症状が消えても、食道の炎症はすぐに治るわけではありませんので、しばらくは薬を飲み続ける必要があります。また、現在使われている薬では、胃から食道への逆流を根本から治すことはできないため、治癒した後に服薬をやめると再発する方が少なくありません。そうした方では、薬を長い間飲み続ける治療(維持療法)も行われます。食道の炎症の程度が軽く、胸やけなどの症状もときどきしか起こらないような方では、症状がある時だけ服薬する治療が行われることもあります。

逆流性食道炎の薬としてよく使われるのは、胃酸の分泌を抑える薬です。食道へ逆流している胃酸を少なくすることで、逆流性食道炎の症状や炎症を改善します。食道の粘膜を保護する薬や胃酸を中和する薬、胃の動きを活発にする薬と一緒に飲むこともあります。

【胃酸をおさえる薬の一例】

ヒスタミンH₂受容体拮抗薬（H₂ブロッカー）

- ・ガスター®（一般名ファモチジン）など

プロトンポンプ阻害薬（PPI）

- ・タケプロン®（一般名ランソプラゾール）
- ・オメプラール® ・オメプラゾン®（一般名オメプラゾール）
- ・パリエット®（一般名ラベプラゾールナトリウム）など



逆流性食道炎はきちんと治療しないと、再発を繰り返す可能性もある病気です。根気よく服薬を続け、食生活や生活習慣に注意していくことが大切です。

参考文献：アステラスホームページ
エーザイホームページ



5月の栄養相談予定（各店10:00～12:00開催です）

- | | | |
|--------------|---------------|---------------|
| ・ 8日(水) 中新田店 | ・ 10日(金) 松陽台店 | ・ 13日(月) こごた店 |
| ・ 14日(火) 古川店 | ・ 16日(木) 玉川店 | ・ 20日(月) 長町店 |
| ・ 22日(水) 松島店 | ・ 24日(金) 若林店 | ・ 28日(火) 泉店 |
| ・ 30日(木) 船岡店 | | |