



## 逆流性食道炎ってどんな病気？

胃液などが食道へ逆流し、食道に炎症が起こって、胸やけなどの不快な症状が出る病気です。逆流性食道炎は、強い酸性の胃液や、胃で消化される途中の食物が食道に逆流して、そこにとどまるために、食道が炎症を起こし、びらん(粘膜がただれること)や潰瘍(粘膜や組織の一部がなくなること)を生じる病気です。主な原因としては、高脂質や高タンパクの食事、肥満、加齢、姿勢などが挙げられます。

**【症状】** 逆流性食道炎では胸やけのほかに、<sup>どんきん</sup>呑酸(酸っぱい液体が口まで上がってくること)、胸痛、咳、のどの違和感、不眠などさまざまな症状がみられます。しかし、なかには食道に炎症が起こっていても、あまり症状を感じない患者さんもいます。

### 【逆流性食道炎を治すには？】

#### ①生活習慣の改善

逆流性食道炎の治療でまず大切なのは、食事、姿勢など、逆流性食道炎を起こす生活習慣を変えていくことです。

#### ②薬物療法

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、多くの患者さんは生活習慣の改善とあわせて薬による治療を行います。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、症状がなくなっても、食道の炎症、びらん、潰瘍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。



### 【逆流性食道炎に効く薬】

①**ヒスタミンH2受容体拮抗薬(H2ブロッカー)**…胃の分泌腺にある壁細胞(へきさいぼう)には、ヒスタミンという物質が結合すると胃酸が分泌されるH2受容体という部分があります。この薬は、ヒスタミンがH2受容体に結合するのを妨げることによって、胃酸の分泌を抑えます。以前は、医師に処方してもらう薬しかありませんでしたが、一部の薬は薬局でも購入することができます。しかし医師が処方する薬とは含有量が違うものもあり、効果は異なります。

②**プロトンポンプ阻害薬(PPI)**…胃の分泌腺にある壁細胞には、胃酸を分泌するプロトンポンプという部分があります。この薬は、そのプロトンポンプの働きを妨げ、胃酸の分泌を抑えます。症状がある時に使われるほか、再発を繰り返す場合には、再発防止のために薬を服用し続けることもあります。

③**粘膜保護薬**…食道の粘膜をおおって、逆流してきた胃液から食道を守り、炎症の改善をたすける働きがあります。

④**制酸薬**…胃で分泌された胃酸や、食道に逆流してきた胃酸を中和して、食道粘膜が傷害される程度を軽くしたり、症状を速やかに和らげる働きがあります。

## 逆流性食道炎を食生活で改善しましょう！

油っぽいものをよく食べる方、アルコールをたくさん飲む方、食べてすぐに横になる方、太っている方、便秘がちの方、ストレスがたまっている方、こんな方々が逆流性食道炎になりやすいと言われています。逆流性食道炎は、日常生活を見直すことで予防や改善することができます。食生活での改善ポイントを見ていきましょう！！

### 【逆流性食道炎の食事で気を付ける事】

#### ◆食べ過ぎない

暴飲暴食は控え、腹八分目を心がけましょう。食事の量が多いと、胃は消化しようとして大量の胃酸を発生させます。それにより胃はダメージを受けるため、症状が悪化します。消化が良く刺激が少ない食事を心がけましょう。

#### ◆ゆっくり良く噛んで食べる

良く噛んで食べると、消化されやすくなり胃にかかる負担が軽減されます。1口に30回が目標です。食事の量を減らしても、良く噛んで食べることで満腹感を得る事ができるため、一石二鳥ですね。

### 【調理のポイント】

- \* 消化を良くするため、食材はなるべく細かく切ったり、すりおろしたり、皮やスジ、脂があるものは取り除きましょう。
- \* 砂糖や塩は控えめにし、味付けが濃くならないようにしましょう。
- \* にんにくや唐辛子などは胃への刺激が強いのので控えましょう。
- \* 揚げ物などの油っぽい調理は避けるようにしましょう。

### 【逆流性食道炎を予防する栄養素】

栄養素	作用	主な食材
ビタミンU (キャベジン)	胃酸の分泌を抑え、胃粘膜を保護する	キャベツ・アスパラ・パセリ レタス・卵・牛乳・青のり
βカロテン	胃の粘膜を正常に保ち、炎症や潰瘍を修復する	かぼちゃ・にんじん・モロヘイヤ 春菊・ほうれんそう・小松菜
マグネシウム	胃酸の分泌を抑える	カキ・にぼし・干し海老・納豆 油揚げ・ほうれん草・ひじき
ビタミンC		にぼし・桜えび・豆腐・ひじき モロヘイヤ・小松菜・牛乳
亜鉛	胃潰瘍や胃の炎症を予防する	カキ・うなぎ・牛もも肉・レバー 納豆・豆腐

#### ◆まとめ◆

大切なのは、糖分、脂肪分、刺激物などが少なく胃に優しい食事を摂ることです。胃に優しい食べ物でも食べ過ぎてしまえば何にもなりません。常に腹八分目を心がけ、ゆっくり、楽しく食事をするようにしましょう。

