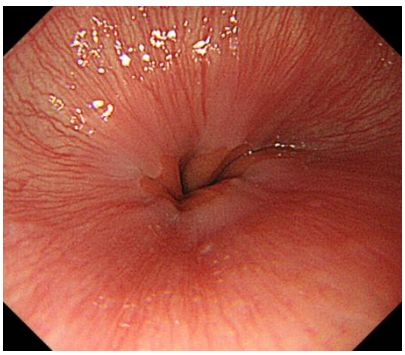
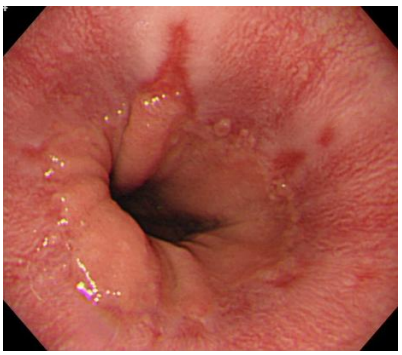
逆流性食道炎

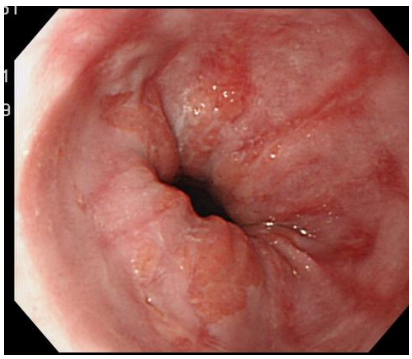
このような症状はありませんか？
- 胸やけ（じりじり、いがいが、やけるよう、胸が熱い、胸が重い）
- 酸っぱいものがあがってくる（げっぷ）
- 食べ物がのどにつまった感じ
- のどのいがいが、ひりひり
- しつこいセキ

逆流性食道炎かもしれません！！
逆流性食道炎とは、胃から分泌される胃酸が、食道に逆流することで、食道の粘膜を刺激し傷つけることで起こる炎症です。



正常な食道と胃のつなぎめ





食道粘膜の損傷

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る病気です。また、高齢者に多いことが知られています。

1．食生活の変化
　脂肪の多いもの、甘い物を食べると胃酸が多くでます。食道に胃酸が逆流しやすくなります。
2．生活習慣の悪化
　飲酒やタバコは逆流性食道炎の発生を促進します。
3．ストレスの増大
　ストレスは、食道の働きを弱くします。

逆流性食道炎治療のための生活習慣改善

1．まずは食生活を改善
　早食い、大食いはしない。脂肪の多いものや刺激物は控える。食後すぐに横にならない。アルコール・タバコは控えめに。肥満解消。
2．おなかの圧迫をとる
　きついベルト、帯、コルセット、前かがみの姿勢、肥満、便秘、重いものを持ち上げる、庭の草むしり等ひかえる。

薬物治療

胃酸分泌抑制薬の内服（プロトンポンプ阻害薬、H_2ブロッカー）
多くの人で内服中止後、症状が再発することがあり、継続内服が必要です。