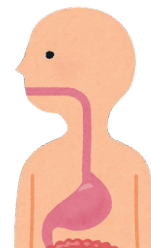


逆流性食道炎について

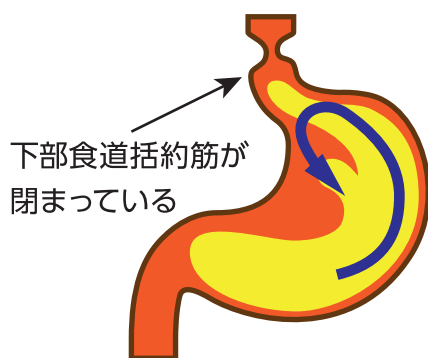
■逆流性食道炎とは

胃に入った食べ物や胃酸が食道に逆流することで食道に炎症が起きている状態を逆流性食道炎（またの名を胃食道逆流症）と言います。

近年はストレスや食生活の変化などにより罹患している人が増えてきていると言われています。



健康な胃



下部食道括約筋が
閉まっている

下部食道括約筋が胃の内容物や胃酸が逆流しないよう閉めており、食べ物が通過するときは入り口を緩める働きをしています。

逆流性食道炎



下部食道括約筋が
緩んでいる

様々な原因で下部食道括約筋が緩み、胃酸が食道に逆流することで食道に炎症が起きます。

胃酸について

食べ物などが胃に入ることによって刺激が加わり、胃酸が産生されます。胃酸は強力な酸で、食べ物と一緒に入ってきた細菌の増殖をおさえたり、殺菌をする働きがあります。

胃の粘膜表面にある細胞からは粘液が分泌されており、胃酸によって胃自体が荒れないように保護をしています。胃の上にある食道にはこのような保護してくれるものが無いため胃酸の逆流により炎症がおこります。

■症状

定型症状

どんさん
呑酸

(酸っぱい液体が口までこみあげてくる)

胸やけ

食道炎

食道外症状

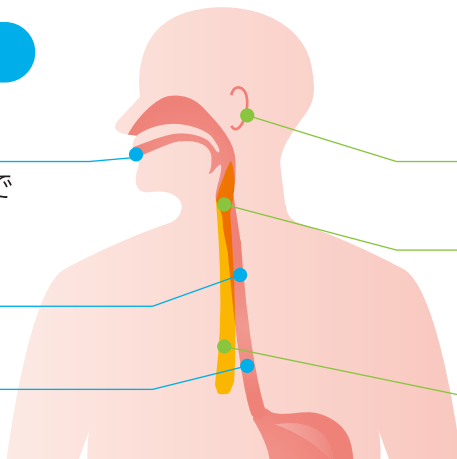
耳痛

咽喉頭炎症状

- ・咽喉頭の違和感
- ・嗄声（声がかすれる）

呼吸器症状

- ・喘息
- ・慢性咳嗽



■原因／なりやすい人

①体型や姿勢による原因（おなかに圧がかかる体型）

おなか全体が圧迫されることで腹圧が上昇し逆流が起こりやすくなります。



②生活習慣による原因

食事を食べすぎた後は、胃内圧の上昇により逆流が起こりやすくなります。

また、食後は胃酸の分泌が増えるため、すぐ横になることでより逆流が起こりやすい状態になります。

脂質の取りすぎは、下部食道括約筋が緩む原因となると言われています。

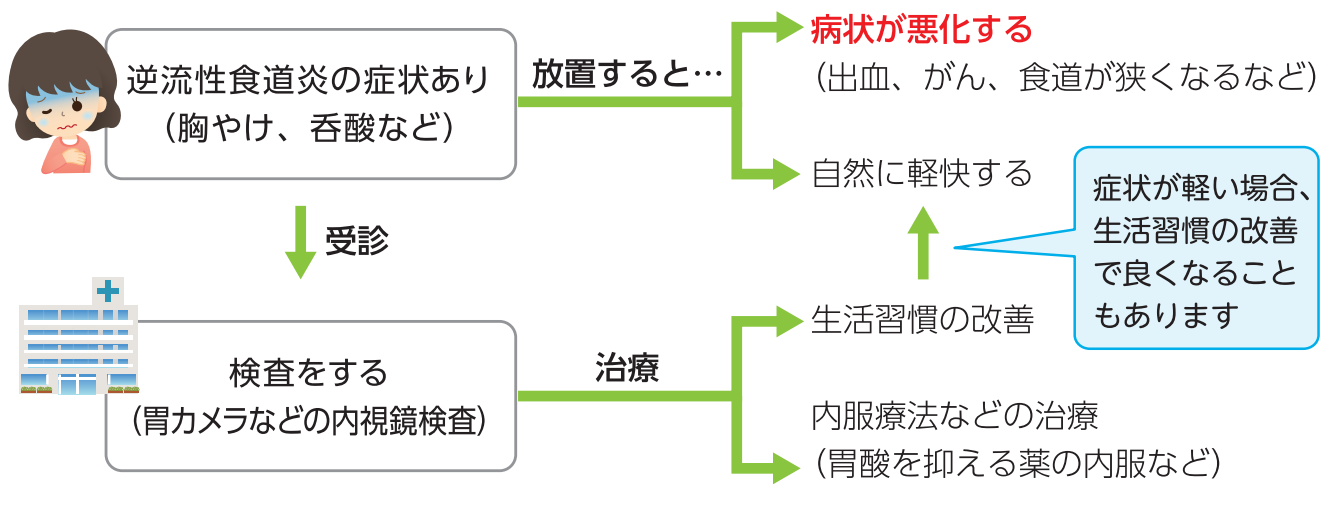


③ストレス

胃酸の分泌は自律神経で調節されているため、ストレスにより胃酸の分泌量やタイミングが変化することで起こりやすくなります。

早期治療と生活習慣の改善が大切です！

症状が当てはまるかたは一度生活習慣を見直し、それでも改善がなければ一度受診をしましょう！



【参考文献・資料】 ・日本消化器病学会：患者さんと家族のための胃食道逆流症（GERD）ガイドブック
・日本消化器病学会ガイドライン：胃食道逆流症（GERD）(<https://www.jsge.or.jp/guideline/disease/gerd.html>)
・国立長寿医療研究センター：逆流性食道炎ってどんな病気？ (<https://www.ncgg.go.jp/hospital/navi/06.html>)