

「おなご先生」の独り言の診察室

「おなご先生」の独り言の診察室

(69)

はや3月下旬。りびえるの読者の皆さんは、まめにしておられますか。この時季は異動や新入社員の歓迎会、またお花見などでお酒を飲み過ぎ、食べ過ぎてしまいがち。そこで今回は「胸焼けしてませんか？ 逆流性食道炎にご用心」の巻。

皆さんは胸焼け、胃もたれ、胸痛、のどの違和感、呑酸(酸っぱいもの)が上がる)などを経験したことはありませんか？ これらは逆流性食道炎に見られる症状です。逆流性食道炎は、弁のようなたんぱく質を胃と食道のつなぎ目が緩くなっていることがほとんどで、胃から分泌される胃酸が食

道へ逆流して食道の粘膜を刺激し傷つけることで起こる病気です。胃の粘膜は胃酸に対する防御機能を持っていますが、食道にはそのような防御機能がないため、簡単に粘膜が傷ついてしまうのです。逆流性食道炎は俗に胸焼けと言われていますが、はつきりと「胸焼けがす

症状が問題になります。就寝後、胃酸の逆流により咳き込んだり、目が覚めて不眠になったり、また酸っぱいものが上がると、ために前傾姿勢になれず、集中力が欠け、イライラするなどの問題が生じます。実をいうと私も単身赴任のころ誕生日にケーキ1ホールをもらい、一人

「と言われる方ばかりでなく、胸痛であったり、口腔内への胃酸の逆流によるのどのイガイガ感、酸っぱいものが上がってくる…などと訴えられます。これだけの症状ならよいのですが、このために生ずる不快な二次的な

で半分をたいたら夜中に呑酸が生じ、目が覚めて苦しかった思い出があります(反省)。ほかに逆流性食道炎の原因は、肥満、妊娠、腰が曲がって胃を圧迫しているケース、蠕動(ぜんどう)運動が悪く胃酸を

胃へ押し戻せない、胃液がもともと多いことなどがあります。また逆流性食道炎は年齢とともに生じやすくなります。特に女性は骨粗しょう症とともに韌帯も緩み、食道の下部の弁が緩み開きやすくなり、胃

酸が逆流しやすくなりますので要注意です。これを食道ヘルニアといいます。ここで問題。Q・胃は空腹時は握りこぶし大ですが、大体どのくらいの体積のものが胃にたまるとゲップが出

「胸焼けしてませんか？ 逆流性食道炎にご用心」の巻



は胃酸の分泌がよくなり過ぎて起こってしまいませんか。しかし、これは一時的なことで、1年以内には改善するといわれていますのでご安心を。ただし胃の調子がよくなり調子に乗って食べ過ぎると肥満が生じ、そのため胃が圧迫されて逆流性食道炎になりかねません。ご用心。

また逆流性食道炎を頻繁に繰り返している方は、食道狭さくを生じかねないので要注意です。逆流性食道炎の治療としてはもちろん内服治療(プロトンポンプインヒビター、H2ブロッカーなど)ですが、日常生活でも次のことに注意しましょう。

- ① 体を締め付けるような服装を避け、ゆったりしたものを着用しましょう。
- ② 禁煙しましょう。ニコチンは唾液分泌を減少させ、逆流した胃酸の押し戻しを妨げます。
- ③ ストレス発散を上手にしましょう。ストレスがあると症状が余計に増幅されてしまいます。それでは皆さん、元気で歓迎会、お花見をお楽しみください。

答え ③ 500 ml

(いんべ) 杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東急部町)

たり胃酸が逆流しやすくなるのでしよう？

① 100 ② 250 ③ 500

分かりますか？

この中では多い量です。

さて、逆流性食道炎が生じるケースでピロリ菌の除菌もありです。

除菌すると約20%の方

は胃酸の分泌がよくなり過ぎて起こってしまいませんか。

しかし、これは一時的なことで、1年以内には改善するといわれていますのでご安心を。

ただし胃の調子がよくなり調子に乗って食べ過ぎると肥満が生じ、そのため胃が圧迫されて逆流性食道炎になりかねません。ご用心。

また逆流性食道炎を頻繁に繰り返している方は、食道狭さくを生じかねないので要注意です。

逆流性食道炎の治療としてはもちろん内服治療(プロトンポンプインヒビター、H2ブロッカーなど)ですが、日常生活でも次のことに注意しましょう。

① 体を締め付けるような服装を避け、ゆったりしたものを着用しましょう。

② 禁煙しましょう。ニコチンは唾液分泌を減少させ、逆流した胃酸の押し戻しを妨げます。

③ ストレス発散を上手にしましょう。ストレスがあると症状が余計に増幅されてしまいます。

それでは皆さん、元気で歓迎会、お花見をお楽しみください。

答え ③ 500 ml

(いんべ) 杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東急部町)