

健康

まめに承らえましてや!

“おなご先生”の独り言in診察室

91

りびえーるの読者の皆さん、まめにしておられますか。「どうも胸焼けがしていいのわー」ってことがあーませんか? 今回は胃食道逆流症についてお話ししましょう。

胃食道逆流症は、胃酸などが逆流することにより食道粘膜が腐食してただれ、びらん、潰瘍などを生ずるもの。胃からの逆流であるために、主に胃に近い食道下部を中心にただれができます。自覚症状として最も多いのが胸焼けで、ほかに胸痛、のどのイガイガ感、酸っぱいものが上がるなど症状は多彩です。しかし、

自覚症状があつてもびらんも潰瘍もない方もいます。こちらは非びらん性逆流症と言います。

では、どんなときに胃酸が逆流するのでしょか? 食道から胃へつながる部分には、下部食道括約筋(L ES)と噴門(胃の入口)があります。噴門は物を飲み込んだときに開き、それ以外は閉じて胃の内容物が逆流しないようにしてくれています。

“胃酸どこ行く胃食道逆流症”の巻



ところが、物を飲み込むとき以外にも噴門が一時的に開くことがあります。これを一過性LES弛緩(しらん)と言います。これは大量に食べた後や、高脂肪食を摂取した後に生じます。

また、裂孔ヘルニアと言つて加齢とともに噴門が横隔膜と接する位置から口側へずれ、噴門の閉じる力が弱まり、あおむけになった際に食道へ胃酸が逆流しやすくなります。また腹部を締め付けたり、肥満、妊娠などで腹部に圧力がかかるとき、前かがみになって腹部が押されたときに逆流しやすくなります。

治療は①胃からの逆流する胃酸の酸度を和らげる②胃からの逆流を防ぐこの2つの方法となります。

①の方法には酸分泌抑制剤と制酸剤があり、酸分泌抑制剤はH2ブロッカーとプロトンポンプインヒビター(PPI)があります。特にPPIは、1日1

2回の内服で24時間強力に胃酸の分泌を抑制するため、治療によく処方される薬です。一方、酸を中和する制酸剤は、胃酸が胃から出てしまうとその効果は消失してしまうので、効果は一時的で、長時間作用はPPIのようには期待できません。

②の方法としては、一過性LES弛緩を防ぐため消化管運動賦活薬(胃や腸の働きを改善する)を用います。また、裂孔ヘルニアが原因の場合は噴門形成術と

いった外科的手術を施行する場合もあります。大半は開腹せずとも内視鏡的に腹腔鏡ででき、小さな傷で済みます。治療について説明しましたが、服薬については医師とよく相談し、自己中断しないようにしましょう。普段の生活では次のことを注意します。

【食事】食べ過ぎ、早食い、夜食を避ける。脂肪の多い食品、胸焼けを経験した食物(芋類等)、酸味の強い食品、香辛料、嗜好品(アルコール、コーヒー、チョコレート等)は控えめに。肥満や便秘に注意を。

【食後】食べた後、1~2時間は横にならないように。

【姿勢】長時間にわたる前かがみの姿勢(草取り、風呂掃除等)を避ける。

【服装】ベルト、帯、ガードルなどで腹部を締め付けない。

【就寝】枕や座布団などで上半身を高く(15度くらい)して休む。横向きの場合は右側を下にする。

胃食道逆流症の原因には日常生活にかかわることも多く、ライフスタイルの改善も重要ですけんね。(いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子||松江市東忌部町)