

胃の中のものが食道を逆流

胃食道逆流症は胃の中にある胃酸などが食道まで逆流して胸やけなどを引き起こす病気です。もともと高齢者や欧米でよくみられる病気でしたが、食生活の欧米化などで若い人にもみられるようになりました。

胸やけや呑酸と言えば逆流性食道炎がよく知られていますが、胃食道逆流症は大きく逆流性食道炎」と「非ひらん性食道逆流症」に分けることができま

「逆流性食道炎」は食道粘膜にびらんや膚瘍が見られるもので、「非ひらん性食道逆流症」は、ひらんなどが見られないのに不快な症状が現れるものです。また、食道には、年齢とともに下部食道括約筋のしまりが悪くなったり、食道裂孔

一方には胃酸の中には食べ物を消化するために出る酸から自らを守る機能があります。一方、食道には酸を防御する機能があります。



食道以外に現れる症状も

胃酸などの原因で胃酸など

この頃、食べ過ぎなのか、飲み過ぎなのか、朝起きぬけに胸やけがする、一とはりませんか? 病院に行くほどつらさではないけど、放つておいていいのか悩むところ。自分でできる改善方法を紹介します。

胃食道逆流症の症状と対策

北村薬局新聞

3・4月号



北村薬局新聞部

港区南青山5丁目1番25号
03(3400)2091

良質なたんぱく質を摂取するなら



天然アミノ酸で代謝力アップ

胃腸薬で悩んだら…
北村薬局おすすめの一品。



大草胃腸薬顆粒

当店No.1
飲む前にはこれ。
二日酔い防止
宴会の必需品
「ミラグレン」

毎月10日は
ポイント2倍!
通常100円で5ポイントが
100円で10ポイント(10円分)となります!



☆咳・気管炎
逆流した胃酸を気管に吸いこんで、気管炎が発症します。

☆どの違和感
逆流した胃酸により炎症が起き、痛みや違和感がある。声がかすれたりすることもある。

☆胃の痛み
食道への刺激が強いと、胸がしみつけられるような痛みを感じる。

☆胸の痛み
胸やけ、呑酸が胃食道逆流症の主な症状ですが、以下のよつな食道以外に現れる症候群もあり多彩なので、おこと現れるとすぐに医療機関にかかるきっかけとなるかもしれません。

- ・食道粘膜が過敏になっている
- ・食道のぜん動運動などの機能に問題がある
- ・ストレスや睡眠障害がある人に多い
- ・非ひらん性胃食道逆流症の特徴

な内す。食後不
ど肥圧を食逆され
満迫し過症は日常
解消します。胃酸
に努めます。胃の
だだ改善を最大限
い。や増や運動し、
脂満は最大のリスク

肥満は最大のリスク

生活に注意が必要です。下記に紹介する

- 過食傾向がある
- 早食い
- 食べてすぐ寝る
- 高脂肪食が好き
- アルコールをよく飲む
- タバコを吸う
- 太りすぎ
- 前かがみ姿勢になりがち

あなたは大丈夫?
生活習慣をチエックしてみま
しょう。

胃食道逆流症に なりやすい人に

胸焼けしやすい食品を避ける

フライや天ぷらなど油っぽいもの、脂肪の多い食物、ケーキやチョコレートなどの甘いもの、ミカン類やパイナップルなど酸っぱいものや刺激のあるもの、コーヒー、紅茶、アルコール類、タバコなどは胃酸の分泌を高めます。また、胃内での停滞が長いため逆流を起こしやすくなっています。アルコールは胃酸分泌を高めるだけでなく、下部括約筋をゆるくします。



寝るときは上体を高くする

食後すぐ横になると、胃の中の胃酸が逆流して食道にたまりやすくなってしまいます。食後1~2時間は横にならないようにしましょう。夜寝るときに胸やけが強い場合は、寝る前の食事は避け、夕食の量は少なめにし、さらに上体を高くして寝ると効果的です。クッションやマットを折り曲げて10~20cm程度高くなるように工夫して。横向きに寝るときは、左側を下にするとよいといわれています。うつ伏せ寝は胃などを圧迫するので避けましょう。

*胃下垂や胃もたれなど、疾患によって対処法が異なる場合があります。迷ったら、かかりつけ医に相談しましょう



お腹を圧迫しない

腹圧が上がると胃から食道に逆流しやすい状態になります。重たいものを持たない、排便時にいきまないこと心掛けて。またおなかを圧迫する前かがみの姿勢を改善し、きついコルセットやガードルでお腹をしめつけることもやめましょう。

