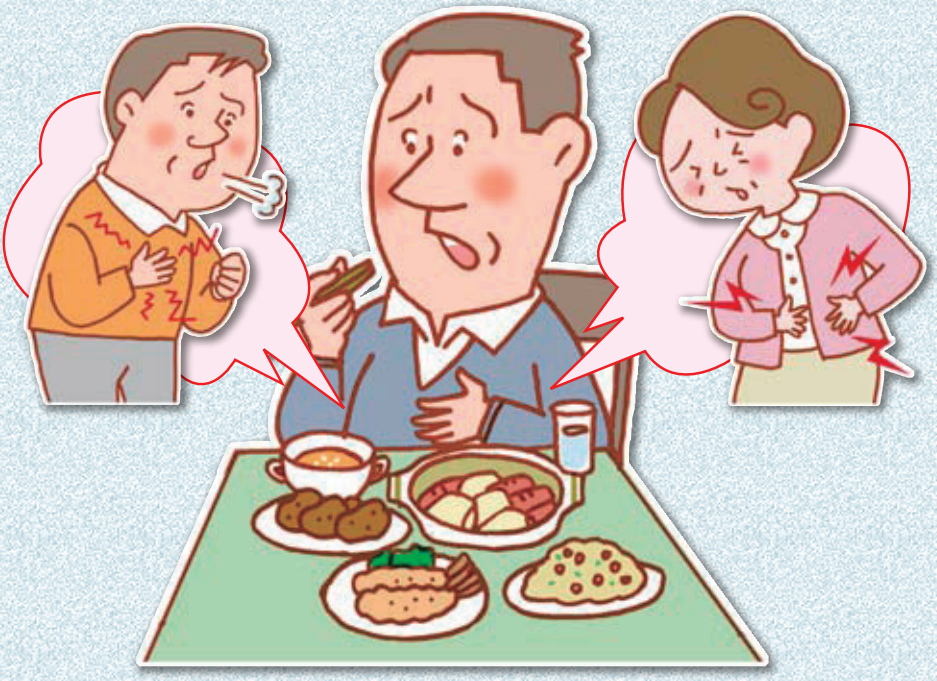
最近、こんな症状が…

逆流性食道炎（ぎゃくりゅうせいしょくどうえん）

【監修】東北大学病院総合診療部 部長　本郷 道夫先生



こんな症状はありませんか? …… 1
逆流性食道炎ってどんな病気? …… 3
どうやって診断するの? …… 5
逆流性食道炎の治療 …… 6
食生活での注意点 …… 7
日常生活での注意点 …… 9

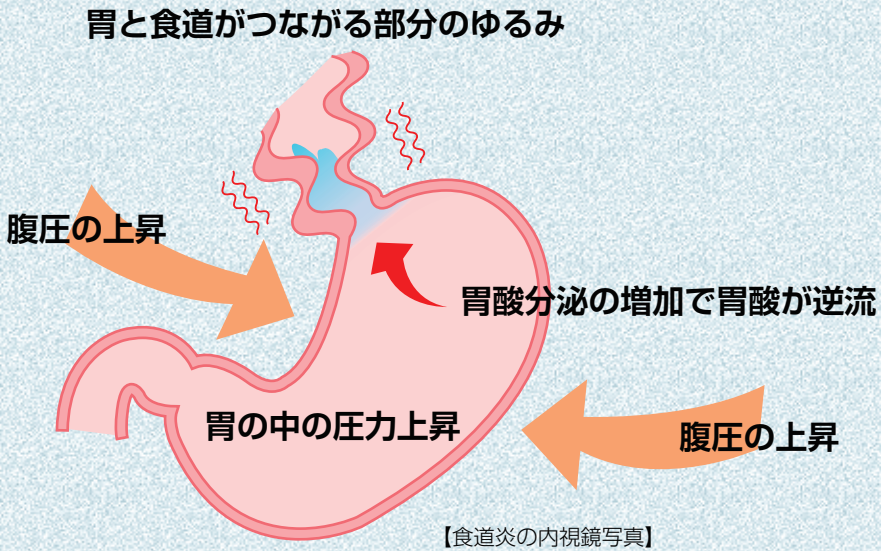
こんな症状はありませんか?

最近、胸やけや酸っぱいものがこみ上げてくる感じなど、
下記のような症状はありませんか？

このような症状がある方は**逆流性食道炎**の可能性があります。
症状は人によってさまざまで、上記以外にも、のどのイガイガ感や声のかすれなどがみられることもあります。

逆流性食道炎ってどんな病気?

逆流性食道炎は、主に胃の中の酸（胃酸）が食道へ逆流することで起こる食道の炎症です。食道には胃のように酸に対する防御機能がないため、酸にさらされると、粘膜がただれてしまいます。



【食道炎の内視鏡写真】

■患者数

逆流性食道炎の患者数は、食生活の欧米化や高齢化に伴って、年々増えています。ある調査によると、消化器科を受診した外来患者の**42.2%**に胸やけがみられ、そのうち内視鏡検査を受けた患者さんの**16.7%**に逆流性食道炎が認められています。この逆流性食道炎の割合は、約20年前に報告された**1.6%**と比べて、大幅な増加となっています。

大原秀一ら，日消誌 102：1010-1024,2005

■ 胃酸の逆流や胸やけを起こしやすくする原因

加齢や食べ物、生活習慣の影響などによって胃酸が逆流しやすくなったり、胸やけが起こりやすくなったりします。

・加齢の影響
➡胃と食道がつながる部分の締め付け機能の低下

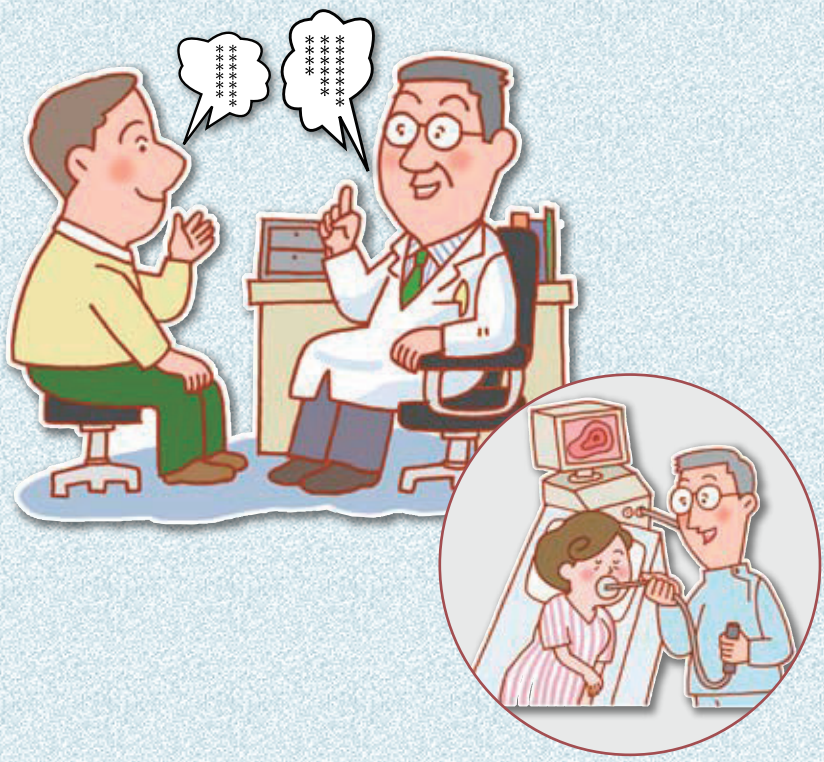
・胸やけしやすい食べ物
➡胃と食道がつながる部分のゆるみ
➡食道粘膜刺激

・肥満、ベルトの締め過ぎ、食べ過ぎ、
前かがみ、重い荷物を持ち上げるなどの作業
➡胃の中の圧力上昇

・ストレス
➡食道が敏感になる

どうやって診断するの？

症状や生活習慣などに関する問診が主に行われます。できるだけ具体的に医師に伝えましょう。また、必要に応じて、内視鏡検査などにより食道や胃の状態を確認することもあります。



同じような症状をあらわす「非びらん性胃食道逆流症（NERD）」

逆流性食道炎と同じような症状があらわれますが、内視鏡検査を行っても食道に炎症がみられない病状は、「非びらん性胃食道逆流症（NERD）」と呼ばれます。NERD と逆流性食道炎をあわせて「胃食道逆流症（GERD）」と総称され、同様の治療が行われます。

逆流性食道炎の治療

主な治療法は、生活習慣の改善とお薬の服用です。逆流性食道炎はきちんと治療しないと、再発をくり返しやすい病気です。医師の指示どおりに治療を続けましょう。

お薬による治療

主に胃酸の分泌を抑えるプロトンポンプ阻害薬（PPI）やヒスタミン受容体拮抗薬（H_2ブロッカー）を服用します。その他、胃酸を中和するお薬、胃粘膜を保護するお薬、消化管の運動機能を改善するお薬などがあります。

お薬を服用しはじめると、早い時期に自覚症状がなくなります。しかし、勝手にお薬をやめてしまうと、症状が悪化したり、再発しやすくなったりします。自覚症状がなくても、炎症は続いていることが多いため、自己判断で服用を中止せず、医師の指示どおりに服薬しましょう。

食生活での注意点

1. 胃酸の逆流を起こしやすい食生活は避けましょう。

2. 規則正しく食事をしましょう。

3. 胸やけを起こしやすい食品は避けましょう。

- **刺激の強いもの**
  （香辛料、カフェインなど）
- **脂っこいもの**
- **甘いもの**
- **酸性の強い食品**
  （柑橘類、酢など）
  かんきつるい

- **アルコール**
- **炭酸飲料**
- **消化が良くないもの**
  （ごぼうや海藻、
  きのこなど食物繊維の
  多いもの、貝類など）

- **症状が起きることが
  わかっている
  食品や飲み物**

食生活セルフチェックリスト できているものに ○ をいれましょう。

チェック項目	受診前	治療開始後	再診直前
腹八分目に食べている			
早食いをやめ、よく噛みながらゆっくり食事をとっている			
1日3食、規則正しく食べている			
食後すぐに横になっていない			
上記「3」に挙げた食品や飲み物を控えている			
消化のよいものをとっている			

症状が起きることがわかっている食品や飲み物を記入しましょう。

日常生活での注意点

1. 胃酸の逆流を起こしやすい姿勢や着衣は避けましょう。

ベルトや下着などで
お腹を締めつける

うつ伏せで寝る

重いものを
持ち上げる

前かがみの姿勢

背筋を伸ばす

睡眠時は
腹部から上を高く

2. 肥満、ストレスをうまく解消する方法を生活に取り入れましょう。

ストレスを解消

肥満改善のために
適度な運動をする

3. 喫煙している人は禁煙しましょう。

日常生活セルフチェックリスト できているものに ○ をいれましょう。

チェック項目	受診前	治療開始後	再診直前
重いものを持ったり前かがみの姿勢を避けている			
ベルトや下着でお腹を締めつけない			
背筋を伸ばすよう心がけている			
うつ伏せ寝をしない			
睡眠時は腹部から上を高くしている			
禁煙している(もともと喫煙していない)			
肥満改善のための適度な運動をしている			
BMI※(肥満度を表す指標)	kg/m²	kg/m²	kg/m²
ストレス解消法を日常生活に取り入れている			

※BMI=体重(kg) ÷ {身長(m)× 身長(m)}で算出します。(BMI 25kg/m²以上が肥満です)

沢井製薬株式会社

詳しくは医師・薬剤師にご相談ください。

医療機関名

G001MI01

2011年10月作成
A1Ⓦ70 Sh.M.