

逆流性食道炎を防ぐために

滝宮総合病院 保健師 青木 珠実さん

年末年始はいろいろな行事が続いて食生活が乱れやすくなる時期。胸焼け・胃もたれなどの症状があっても「食べ過ぎたかな？」と放置しがちです。

しかし、症状が長く続く場合は逆流性食道炎という病気かもしれません。実は、日本では食生活の欧米化などにより増えている病気のひとつです。

逆流性食道炎とは

胃酸や胃の内容物が食道に逆流することで起こる病気です。食道の粘膜は胃の粘膜に比べて弱く、逆流した胃酸が食道の粘膜を容易に傷つけ炎症（食道炎）を起こします。

主な症状

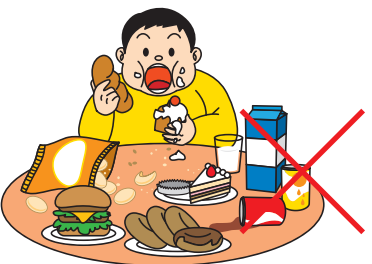
胸やけや吞酸どよみ（酸っぱい液体が上がってくる感じ）

逆流を防ぐ生活習慣について

胃酸の分泌が増える食事や食べ過ぎ、胃と食道のつなぎ目が緩みやすくなる加齢や肥満・姿勢等で食道へ胃酸が逆流しやすくなります。

【気をつけるポイント】

- 日常生活では・・・
- 肥満予防（体重を減らす）
- 上半身をやや起き上がらせて寝る姿勢
- 姿勢に注意（猫背・前かがみ） 腹部をしめつけない
- 食後すぐ横にならない
- 喫煙は止める
- 食生活では・・・
- 食べ過ぎ・早食いを控える
- 就寝前の食事を避ける
- 高脂肪食を避ける
- チョコレートや甘い物を控える
- アルコール・コーヒー・炭酸飲料を飲みすぎない



生活習慣・食生活の改善をしても症状が続く場合は、医療機関にてご相談ください。