

# 逆流性食道炎とは

食へ過ぎや飲み過ぎて胸やけを起こす人は、少なくありません。よくあることだから心配ないと思っていませんか？しかし、胸やけがたびたび起こるようなら、逆流性食道炎という病気の疑いがあります。



## どんな病気？

口から食べた物は食道を通り胃に入ります。この流れは通常一方通行ですが、何らかの原因で胃の内容物が食道へ逆流することがあります。胃の内容物には、強い酸性の胃酸と消化酵素が含まれるため、繰り返し逆流が起こると食道の粘膜が炎症を起こし、胸やけなどの不快な症状が出ます。これが「逆流性食道炎」です。

逆流性食道炎はもともと欧米に多く、日本ではあまりなじみのない病気でした。しかし最近では、生活の欧米化や喫煙・飲酒・肥満などの生活習慣の悪化、ストレスによって日本人にも増えてきました。この病気は、油っぽいものをよく食べる方、過食の方、ストレスの多い方、高齢の方、肥満や妊娠・腰の曲がりでお腹が圧迫されやすい方などに起こりやすいと言われていています。最近では、ピロリ菌との関係も分かっています。

## どんな症状が出る？

胸やけ（胸がやけるような感じ）、喉の違和感（イガイガ、つかえる）、ゲップ、胃酸（酸っぱい液体が

口まで上がってくる）、胸痛、咳、胃が重苦しい、お腹が張るなどさまざまな症状がみられます。これらの症状が頻繁に続く場合、逆流性食道炎の可能性があります。また、中には食道に炎症が起こついても、あまり症状を感じない方もいます。

## なぜ胃液の逆流が起こるのでしょつか？

胃液は、食物を消化するために強い酸性の胃酸や消化酵素を含んでいます。粘膜によって保護されている胃と違い、食道は胃液に対する抵抗力が弱いので、健康な状態では、食道が傷つかないよう胃液が食道に逆流しない仕組みが働いています。その主役は下部食道括約筋です。これは食道と胃のつなぎ目にある筋肉で、食べた物を飲み込む時にはゆるんで胃に食べ物が入り、落ちるようにし、それ以外の時は食道をしめて胃の内容物が逆流しないようにしています。また、食道は筋肉を伸び縮み（ぜん動運動）させて食べ物を胃の方に運びます。そのためたとえ胃の内容物が逆流してしまっても、すばやく胃へ戻すことができます。

これら食道への逆流防止機能が弱まると逆流が起こりやすくなります。また、胃酸が増えすぎたり、胃に圧力がかかることでも起こりやすくなります。

## 検査と治療

逆流性食道炎の検査にはいくつかの種類があり、最も一般的な方法は内視鏡検査です。口や鼻から内視鏡を入れて食道の粘膜の状態を直接観察します。そこで炎症など粘膜の障害が認められれば逆流性食道炎と診断されます。

治療は、薬物療法と生活習慣の改善が中心です。重症の場合は手術をすることもあります。逆流性食道炎の薬として最も

効果が高くよく使われるのは、胃酸の分泌を抑える薬です。食道へ逆流する胃酸を少なくすることで、症状や炎症を改善します。また、食道の粘膜を保護する薬や胃酸を中和する薬、消化管の運動を活発にする薬と一緒に飲むこともあります。

薬を飲めば1週間ほどで自覚症状がなくなることが多いですが、粘膜の炎症が完全によくなるにはもつと時間がかかります。そのため、症状がなくなつたからといって勝手に薬の服用をやめず、医師の指示通り服用を続けましょう。また逆流性食道炎は、一度症状・炎症が消失しても再発することが多くみられます。逆流を起こ

## 日常生活上の注意点

生活習慣の改善も大切な治療です。胃液の逆流を防ぐには、食生活、姿勢、腹圧がポイントです。逆流が起きやすい状況は人によって違いますが、自分に合った工夫をする必要があります。

- **食生活を改善する**
- **早食い、大食いはしない**
- **脂肪分の多いものや刺激物は控**

- **食後すぐに横にならない**
  - **アルコール、たばこは控える**
  - **肥満解消を**
  - **お腹の圧迫をしない**
  - **寝るときは頭を高くする**
  - **横になると逆流しやすいので、枕や座布団を重ねて上半身を高くして寝る**
- 胸の痛みやつかえなどの症状は、他の病気でも起こることがあります。単なる胸やけと片付けず、気になる症状がある場合は医師の診断を受けることが大切です。（平鹿調剤薬局中央店 杉山綾美）

## 基準薬局リスト

### 秋田市

生々堂薬局	☎018-832-4290	☎832-4293
中央薬局	☎018-833-8344	☎837-6234
調剤薬局ほっと	☎018-857-3214	☎857-3218
丁酉会薬局	☎018-835-8788	☎835-8863
長尾薬局	☎018-847-1218	☎846-6583
中通薬局	☎018-835-8002	☎835-8002
那須薬局	☎018-839-8008	☎839-8013
那波薬局	☎018-862-3219	☎862-3339
那波薬局八橋店	☎018-863-1521	☎863-2788
仁井田薬局	☎018-839-5491	☎839-5635
西岡メディカル薬局秋田店	☎018-880-5775	☎880-5771
登町薬局	☎018-837-2020	☎837-4808
ばーる薬局	☎018-845-8300	☎845-8301
半田薬局	☎018-846-5778	☎857-3643
平和薬局	☎018-864-0044	☎864-0059
ほどの薬局	☎018-865-2535	☎865-2535
ポプラ薬局	☎018-835-1535	☎835-1881
舩屋薬局	☎018-845-4181	☎845-4182
舩屋薬局ひがし店	☎018-880-5210	☎880-5213
豆の木調剤薬局	☎018-846-8323	☎857-2393
みその薬局	☎018-896-4411	☎896-4412
緑ヶ丘薬局	☎018-845-3453	☎845-3453
みどりさわやか薬局	☎018-866-7571	☎866-4255
南薬局	☎018-834-5372	☎834-8396
みゆき調剤薬局	☎018-892-6789	☎892-6781
本山町薬局	☎018-880-2225	☎880-2226
薬局エール港北店	☎018-857-1090	☎857-1057
薬局エール自衛隊通店	☎018-847-3991	☎880-1252
薬局エール大学病院前店	☎018-884-7311	☎884-7312
矢野薬局	☎018-863-5005	☎863-5981
山田相談薬局	☎018-863-0063	☎865-3288
やよい薬局	☎018-864-8334	☎864-5949
雄和薬局	☎018-886-5027	☎886-5072



お薬手帳 基準薬局の看板

処方せん公文書の有効期限は処方日を含めて**4日間**です。

### 秋田県薬剤師会

秋田市千秋保田町6-6 TEL.018-833-2334  
E-mail info@akiyaku.or.jp  
http://www.akiyaku.or.jp