

## 逆流性食道炎 ～胸焼けに注意しましょう～

食後に『胸焼けがする』『ゲップが出る』『胸が痛い』『すっぱい物がこみ上げてくる』というような症状が起こる方はいらっしゃいませんか？

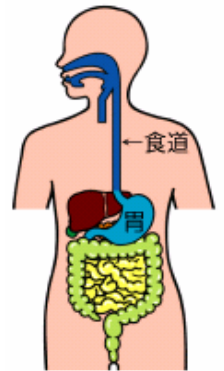
原因は様々ですが、最近増える傾向にある胃液の逆流による逆流性食道炎の可能性もあります。

今月は『逆流性食道炎』についてみていきましょう。



### 👉 逆流性食道炎とは？

何らかの原因で胃液や胃の内容物などが食道に逆流することにより、食道の粘膜に炎症が起こる病気です。胃液には、胃酸という食物を消化するための強い酸が含まれています。食道の粘膜は、胃の粘膜とは異なり胃酸の消化力を防ぐ機能を持たないので、胃酸が食道に逆流すると粘膜の炎症が起きます。逆流性食道炎は、60歳以上の高齢者に多く発症し、特に高齢者の女性に多いといわれています。かつては主に、欧米でよく見られた病気でしたが、近年は日本でも増加の傾向にあります。日本での逆流性食道炎の増加の理由としては、食事スタイルの欧米化、社会全体の高齢化などがあるとされています。



### 👉 逆流性食道炎の症状は？

(参考文献：武田薬品工業株式会社H.Pより)

『胸焼け』は、もっともよくみられる逆流性食道炎の代表的な症状です。しかし、そのほかにも、いろいろな症状を感じることもありますから、当てはまる方はご注意ください。

- ★胸焼け・・・みぞおちの辺りから胸の下のほうへかけて、焼けつく、あるいは、熱くなるような不快感があります。のどの方まで上がってくる感じがあり、痛みを伴う場合もあります。
- ★呑酸・ゲップ・・・口の中まで酸っぱい液がこみあげます。
- ★胸の痛み・・・食道への刺激が強いと、胸がしめつけられるような痛みを感じます。
- ★胃もたれ・・・胃の中の食物を消化したり、腸に送り出す動きが弱く、食べ物がいづまでも胃に残ってしまいます。
- ★のどの違和感・・・逆流した胃酸によりのどに炎症が起き、痛みや違和感を感じる。声がかすれたりすることもあります。
- ★咳・気管支炎・・・逆流した胃酸を気管に吸いこんで咳こんだり、気管支が炎症を起こします。
- ★耳の痛み・・・食道への刺激がときには耳の痛みとしても感じられます。





## どんな人に起こりやすいのでしょうか？

(参考文献：武田薬品工業株式会社H.Pより)

### ① 脂肪の多い食事をする人

日本人の食生活は、ますます欧米化が進み、肉や脂肪分の摂取が多くなっています。こうした食事では胃が刺激されやすく、胃酸の分泌も活発になります。このほか、食べ過ぎや飲み過ぎ、香辛料、コーヒー、アルコールの摂り過ぎもよくありません。



### ② 背中が曲がっている人

背中が曲がり前かがみの姿勢でいると、お腹が圧迫されるために、腹部の圧力（腹圧）が強くなります。こうした状態でも胃が押されるので、胃酸が逆流しやすくなります。

### ③ 高齢である

年齢とともに食道裂孔（食道と胃のつなぎ目の筋肉）が緩んで広がりやすくなり、※下部食道括約筋の機能低下も加わって食道の機能も衰え、胃酸が逆流しやすくなります。

※下部食道括約筋とは、食道と胃のつなぎ目にあり、胃から食道への逆流を防ぐ働きをする筋肉です。この下部食道括約筋が、老化や胃の手術などによりその機能が低下してしまうと、胃酸の逆流が防げなくなります。逆流性食道炎の患者に高齢者が多いのはこのためです。



### ④ 妊娠している人

妊婦さんも、お腹が大きくなるために胃が押されてしまい、胃酸が逆流しやすくなります。

### ⑤ 肥満の人

お腹の脂肪が増えると胃が押し上げられ、胃酸の逆流が起こりやすくなります。さらに、食道裂孔から胃が押し出されて、食道裂孔ヘルニアになることもあります。こうなると、食道の逆流防止機能もうまく働きません。



### ⑥ ピロリ菌の除去治療を受けた人

胃粘膜を荒らすピロリ菌。胃酸は胃粘膜から分泌されるので、この菌が胃に住みつくと分泌が減ります。しかし、ピロリ菌の除去治療を受けると、本来の胃酸分泌能力が回復するため、胃酸の分泌が活発になります。よく、胃潰瘍の人がピロリ菌除去治療で治った後、胃酸分泌が活発になることで、胸焼けを訴えることがあるといわれますが、必ずしもすべての患者さんに起こるといわけではありません。



## 食生活で気をつけることは？

### ◎ 食事は一度に食べ過ぎず、ゆっくりと。

急いで食べると空気も一緒に飲み込んでしまい、胃をふくらませるためにゲップが出やすくなります。また、過食や飲み過ぎも腹圧を高め、胃酸の逆流の原因となります。

### ◎ お酒は控えましょう。

お酒は噴門（胃と食道の間にある逆流を防ぐための弁）を緩めます。特にビールやシャンパンは、胃の中で炭酸ガスが多量に発生し、胃をふくらませます。

### ◎ タバコはやめましょう。

唾液の分泌を減らします。唾液にはデンプンを分解して消化を助ける働きがあります。

### ◎ 胃酸の分泌を促進するものは控えましょう。

油っぽいもの・甘いもの・刺激の強いものは胃酸の分泌を促進します。  
（強い香辛料・玉ねぎ・かぼちゃ・さつまいも・トマト・豆類・柑橘類・チョコレート・ケーキ・甘味和菓子・炭酸飲料・コーヒーなど）



### ◎ お腹を強くしめつけない。

ベルトや帯、コルセットはゆるめにします。

### ◎ なるべく腰を伸ばして姿勢よくしましょう。

腰が曲がると胃を圧迫してしまいます。

### ◎ 就寝時には、お腹から頭にかけてを高くしましょう。

※ もしかしたら・・・と感じて心配になったら、自分で判断せずに  
早めに医師の診断を受けましょう。



# 👉 おすすめ一品料理

## かぶ豆腐

エネルギー 112kcal	塩分 1.6g
材料	2人分
かぶ	1/2束
かぶの葉	適量
木綿豆腐	1/2丁
だし汁	1カップ
a 酒	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
b 片栗粉	小さじ1
水	大さじ1/2
卵	1個

### 作り方

- ① かぶは皮をむいてタテに2～3等分にし、葉は2～3cm長さのザク切りにする。
- ② 豆腐は5～6等分くらいに切る。
- ③ だし汁に①を入れて、コトコトと煮込む。
- ④ ③のかぶに竹串を刺してみ、スッと通るようになったところで②の豆腐を加え、aを加えてさらに煮込む。
- ⑤ 豆腐があたたまって、フツフツとしてきたらbを加え、静かにかき混ぜながらトロミをつけ、溶き卵を入れる。

豆腐は、大豆オリゴ糖を主成分とする糖質を含み、腸の働きを活性化して消化吸収を助ける作用があります。食欲のないときや、胃腸虚弱の人にもおすすめです。  
また、かぶは根と葉で成分が違い、根の部分はビタミンCを多く含み、分解酵素アミラーゼ（ジアスターゼ）は、胸焼けの不快感をとったり、食べすぎの時の消化吸収を助けるなど整腸効果があります。

## 白菜のコンソメスープ

エネルギー 25kcal	塩分 1.6g
材料	2人分
白菜	100g
ロースハム	1枚
コンソメの素（固形）	1個
水	3カップ
塩	少々
黒こしょう（粗引き）	少々

### 作り方

- ① 白菜は5cm長さに切り、軸は5mm幅、葉は1cm幅に切る。ハムは半分に切り、せん切りにする。
- ② 鍋に水、砕いたコンソメ、①の白菜の軸・ハムを入れて中火にかけ、煮立ったら弱火で5分煮る。
- ③ ①の白菜の葉を加えてサッと煮、塩・こしょうで味をととのえる。

白菜はビタミンCや各種ミネラルを多く含み、消化の良い食品です。栄養素は芯の部分にたくさんあります。白菜の繊維質は消化が良いのが特徴です。加熱してやわらかくするとさらに吸収が良くなります。

逆流性食道炎の治療は、薬物療法が中心となります。適切な治療と医師からの注意事項をしっかりと守ることで、確実に症状をおさえることができますから、医師の指示通りに薬を服用して、しっかりと治しましょう。



## すずちゃんのフレイクタイム(サプリメント編)

### ◇関節の健康のためのサプリメント

骨と骨の連結部である関節に接する骨端部は衝撃を吸収するための軟骨があります。変形性関節症とは、関節の軟骨がすり減ったために痛みが生じる病気です。関節は疲労や加齢により、クッションの役目をする軟骨がもろくなってすり減り、さらに筋肉の衰えによって軟骨に負担が増し、痛みが強くなります。

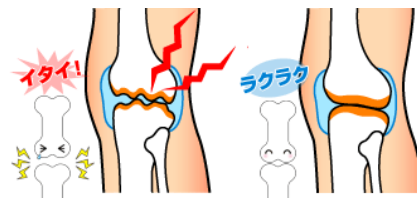
関節の健康を維持、あるいは関節のトラブル予防におすすめなのが、グルコサミン、コンドロイチン、ヒアルロン酸など軟骨の構成成分であるムコ多糖類です。

グルコサミンは、アミノ酸の一種で、カニやエビなど甲殻類に多く含まれます。

コンドロイチンは、ヌメヌメする食材、アワビ、うなぎ、すっぽん、ひらめ、フカヒシ、鶏の皮・軟骨・骨、魚の骨・目玉、牛や豚の軟骨・骨、サメの軟骨などに含まれています。

ヒアルロン酸を含む代表的な食材には、鶏のトサカ、フカヒシ、サメの軟骨、魚の目玉、豚足、海藻類のぬめり部分などです。

これらのムコ多糖類が含まれる食材は、簡単に日頃から摂れるものばかりではありませんので、必要に応じてサプリメントを利用してみるのも良いのではないのでしょうか。



# 薬剤師からのミニ情報

## 目薬の選び方



せっかく買った目薬が、目にしみて使えなかった…。コンタクトレンズなのに、ふつうの目薬を買ってしまった…。あまり効かなかったけど、まだたくさん残っているのになんとか使っている…。あなたは目薬えらびに失敗したことはありませんか？

### 👉 目薬の用途

薬局で買える目薬には、たくさんの種類があります。用途はおおまかに以下のように分けられます。

#### 《つかれ目・かすみ目》

ピント調節機能を改善するメチル硫酸ネオスチグミンを含む。  
目の新陳代謝、血流改善のために、ビタミン、タウリンなどが含まれる場合もある。

#### 《かゆみ》

かゆみの原因となるヒスタミンの働きを抑える抗ヒスタミン薬を含む。  
※花粉によるかゆみには、洗眼液も有効です。

#### 《充血》

血管収縮剤・塩酸テトラヒドロソリンによって、広がった血管を収縮させる。  
※冷水で冷やしたタオルなどを目にあてて、冷やすことでも充血をおさえられます。

#### 《ドライアイ》

塩化ナトリウム、塩化カリウムなどを含み、涙の成分に近い目薬。  
目薬の粘度を高めて涙の蒸発をおさえるものもある。

#### 《ものもらい（麦粒腫）》

抗菌剤を含む。

#### 《コンタクトレンズ使用中の不快感》

涙の成分である塩化ナトリウムと塩化カリウム、目の新陳代謝を促進するタウリンなどが含まれる。防腐剤を含まない。

### 👉 その他のポイント

※添加物について

メントールを含む目薬はしみる可能性があります。刺激感がある目薬が苦手な方は避けましょう。

※容量について

7ml～15mlぐらいまでありますが、1ヶ月程度で使いきれぬ量がおすすです。

◎注意すること

- ・市販薬で改善しない場合は眼科を受診しましょう。
- ・まつげや目じりにふれないように点眼しましょう。
- ・汚れや浮遊物を見つけたらその目薬は破棄しましょう。



★次回のテーマは、**歯の健康**を予定しております。

### お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>