

逆流性食道炎 ～逆流性食道炎のあれこれ～

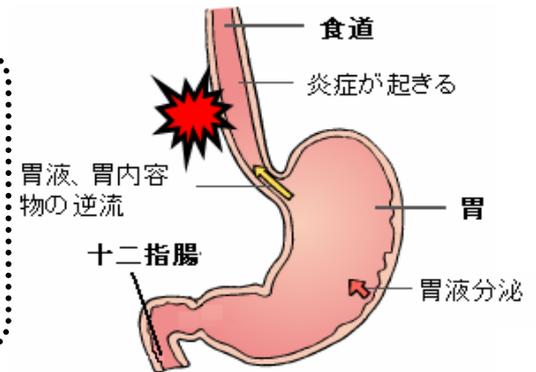
逆流性食道炎とは、胃酸などの逆流による食道の炎症のことです。胸やけや、すっぱいものが上がってきたり、食後にムカムカする、胃がもたれるなどの症状がある方は逆流性食道炎の可能性ががあります。早期発見、早期治療を心がけましょう。



逆流性食道炎とは・・・

逆流性食道炎は、胃酸が食道に逆流することによってキズ(炎症)ができた状態です。また、キズ(炎症)はなく症状だけができる場合もあります。この2つを総称して胃食道逆流症と呼んでいます。

＜逆流しないしくみ＞
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おり、強い刺激性があります。食道は胃液に対する抵抗力が弱いので、健康な状態では、食道が胃液で傷つかないように、下部食道括約筋(かぶしょくどうかつやくきん)が働いています。下部食道括約筋は、食道から胃の入り口部分の筋肉で、食べた物を飲み込む時には緩み、それ以外の時は食道を閉めて、胃の中の物が逆流しないようにしています。



1カ月以上、下記の症状が続く場合はそのままにせず、医師に相談してみてください。逆流性食道炎の可能性ががあります。

①胸が焼け付くような感じ



②のどや口まですっぱいものがあがってくる



③食べるとものがつかえる感じ



④胸が痛む、胃が痛む



⑤胃がもたれる、はる



⑥食べたあとムカムカする



👉 どんな人が逆流性食道炎になりやすい？

1. 脂肪の多い食事を摂る人

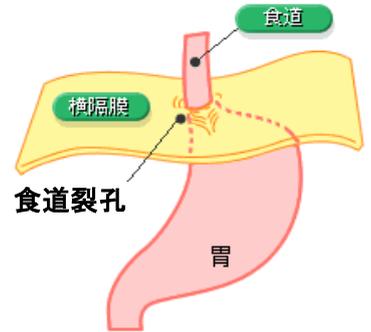
食生活の欧米化が進み、肉類や脂肪の摂取が多くなっていますが、このような食事では胃が刺激されやすく、胃酸の分泌も活発になります。その他、暴飲暴食したり、香辛料、コーヒー、アルコールの摂りすぎもよくありません。

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、腹部が圧迫されて胃酸が逆流しやすくなります。

3. 高齢の人

年齢とともに**食道裂孔**（横隔膜にある穴で食道が通っている）が緩んで広がりやすくなり、下部食道括約筋（食道から胃の入り口部分の筋肉）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。



4. 妊娠している人

妊娠している人も、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。



※横隔膜とは・・・
食道は胸の中にある臓器で、胃はお腹の中にある臓器であり、胸とお腹を境する膜のこと。

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、胃が食道裂孔から押し上げられて**食道裂孔ヘルニア**という疾患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、ピロリ菌を除去すると、本来の胃酸を分泌する能力が回復します。胃酸分泌が活発になることで、胸やけを訴えることがあるようですが、必ずしもすべての人に起こるというわけではありません。

※食道裂孔ヘルニアとは・・・
胃の一部が食道裂孔から押し上げられて横隔膜からはみ出し、括約筋が動けなくなる状態のこと。

👉 日常生活で気をつけること

<生活で気をつけること>

- ① 普段から背筋をのばし、前かがみにならないように気をつけましょう。
- ② 寝るときは、お腹から頭にかけて高くすると胃からの逆流を防ぐことができます。
- ③ 重いものなどを持ち上げないようにしましょう。
- ④ ベルトや下着などで体を締め付けないようにしましょう。
- ⑤ 適度な運動をしましょう。
- ⑥ お酒やタバコはひかえるようにしましょう。

<食事で気をつけること>

- ① 油っぽいものや甘いものの摂り過ぎには注意しましょう。
- ② 刺激の強いものはなるべく控えましょう。
- ③ 食後、すぐに横にならないようにしましょう。
- ④ 早食い、食べすぎはやめましょう。
- ⑤ いつも腹八分を心がけるようにしましょう。

↓
消化が良いものを食べる
(右の表を参照)

消化の良い食品例	
穀類	おかゆ、麺、パン、
卵	半熟卵
肉類	豚ヒレ肉、とりささ身 赤身のひき肉
魚類	白身魚、鮭など
大豆、大豆製品	豆腐、納豆
野菜類	かぼちゃ、トマト、人参、 大根、かぶ、キャベツ、 白菜、ほうれん草、小松菜など
果物類	りんご、バナナ、桃など
乳製品	牛乳、ヨーグルト、 カッテージチーズなど

👉 おすすめ一品料理

消化が良く、胃に負担をかけないような食材を使った一品です。よく噛んで、ゆっくり食べましょう。

大根とささ身の煮物

エネルギー
87kcal

塩分
0.6g

材料	2人分
大根	200g
とりささ身	90g
だし汁	200cc
酒	少々
濃口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
絹さや	適量

作り方

- ① 大根は皮をむいて、1cm幅の半月切りにする。
- ② とりささ身は筋をとり、3cm長さの削ぎ切りにする。絹さやは筋を取る。
- ③ だし汁に大根と絹さやを入れて、火が通るまで煮る。火が通ったら、絹さやを取り出し、とりささ身を加えて酒、濃口しょうゆ、みりんを加える。とりささ身に火が通ったら、絹さやを戻し、一煮立ちさせる。

大根やとりささ身は消化が良いので、胃炎や胃潰瘍の方にもおすすめです。味付けを薄くして、小さくきざんだものは、離乳食として供することもできます。

野菜たっぷり豆腐グラタン

エネルギー
219kcal

塩分
1.3g

材料	2人分
豆腐（木綿）	200g
白菜	50g
ほうれん草	40g
人参	30g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
牛乳	250cc
コンソメ（顆粒）	3g
ピザ用チーズ	20g
パン粉	少々

作り方

- ① 豆腐は適当な大きさに切り、水切りをする。
- ② 白菜は芯を除き、3cm幅に切る。ほうれん草は根元を切り落とし、3cm長さに切る。人参は5mm厚さのいちょう切りにする。
- ③ 白菜、ほうれん草、人参はテフロンフライパンで炒め、塩、こしょうで味付けする。火が通ったら小麦粉をまぶしてなじませる。
- ④ 牛乳、コンソメの順に③に加えて焦げないように中火で煮る。
- ⑤ グラタン皿に①をのせ、④をかける。ピザ用チーズをのせてパン粉をふりかけ、オーブントースターで約10～15分焼く。

豆腐を使うことでヘルシーでお腹いっぱいになるので、エネルギーを抑えたい方にもおすすめです。



すずちゃんのフレイクタイム (お知らせ)

◇◆◇ 体組成測定会開催のお知らせ ◇◆◇

おいしい食べ物がたくさんある食欲の秋です。最近体型が気になる…なんてことはありませんか？この度、すずらん薬局大手町店にて体組成測定会を開催することとなりました。体組成計(ワイグ オキXP)を使用して体脂肪量・筋肉量・体水分量・骨量を測定します。その後、結果に基づき栄養士が説明・アドバイスをさせていただきます。ぜひご参加ください。なお、予約制となっておりますので、お申し込みの際はすずらん薬局大手町店へご連絡下さい。

日時：平成22年11月11日（木）午前9時半から午後5時半まで

場所：すずらん薬局大手町店（広島市中区大手町1-4-5 県民文化センター近く）

電話：082-543-6671

参加費：無料

薬剤師からのミニ情報

逆流性食道炎の薬

逆流性食道炎の治療は逆流している胃酸を抑えることが基本になります。逆流性食道炎の治療薬の主なものは2種類あり、PPI（プロトンポンプ阻害薬）、H2ブロッカー（H2受容体遮断薬）と呼ばれています。現在日本で発売されているPPIは3種類、H2ブロッカーで逆流性食道炎に使われる薬は5種類あります。



①PPI

成分	主な薬品名
オメプラゾール	オメプラール、オメプラゾン
ランソプラゾール	タケプロン
ラベプラゾール	パリエット

②H2ブロッカー

成分	主な薬品名
シメチジン	カイロック
ラニチジン	ザンタック
ファモチジン	ガスター
ロキサチジン	アルタット
ニザチジン	アシノン



このなかでもPPIの3種類が圧倒的によく使われています。それは胃酸を抑える効果が強力で、特に逆流性食道炎の治療に有効だからです。PPIに比べH2ブロッカーは胃酸を抑える効果は弱いものの、症状によっては十分治療できる場合もあります。

また再発予防のためにはH2ブロッカーで十分な場合が多いですが、症状が重い場合や再発を繰り返す場合にはPPIを使用することもあります。PPIはとてもよく効く薬なのですぐに自覚症状はなくなり治ったと思うかもしれませんが、薬を止めると再発することもあるので、自己判断で中止せず医師の指示に従うことが大切です。



★次回のテーマは、かぜ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/>