

逆流性食道炎（胸やけ）とは

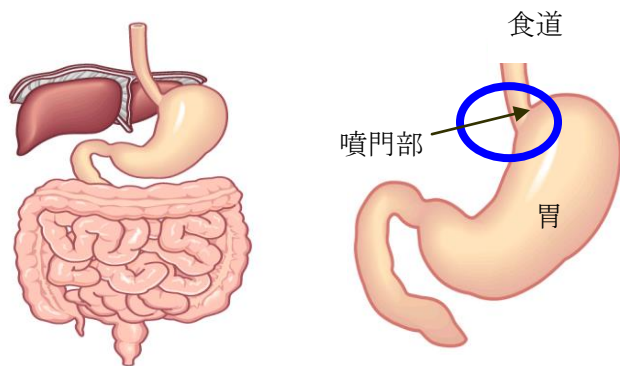
NO、92



<逆流性食道炎（胸やけ）とは？>

食べ物を消化する胃酸が、胃から食道へ逆流して起こる食道の炎症をいいます。（胃と食道の境目には噴門があり、逆流を防いでいますが、その近くに起きます。

普段から胃酸過多で便秘症の方には胃酸が逆流する症状もあります。



胃液中の胃酸はとても酸度が高いので、胃壁は粘液を分泌して強い胃酸を防御しています。しかし食道にはそのような働きがなく強い胃酸が逆流すると粘膜が傷つき炎症を起こしてしまいます。



<逆流性食道炎の症状>

- 酸っぱい液体が口の中まで上がってくる。
- 前かがみした時や寝ている時などにのどや口に胃酸が逆流してくる。
- みぞ落ちから胸のあたりまで焼け付くような感じがして、思わず手でさすってしまう。
- 胸がしみたり痛んだりする感じがする。

こんな症状は食後に多く出ます



<逆流性食道炎の主な原因>

食道と胃のつなぎ目の働きが弱いと起きる事から老化などによって緩むことが原因とされています。特に高齢者や女性に多く、又ストレスが原因の多くを占めています。

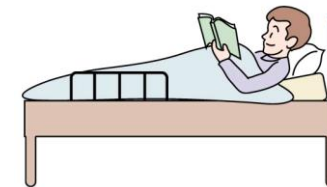


逆流性食道炎（胸やけ）の予防方法



前かがみの姿勢や、重いものを持ち上げたり、かんだりの動作は避けましょう。

寝る時の姿勢は背中
の中央部から上を高
くする工夫を！



ガードルやベルトなどで、
お腹を強く締め付けないよ
うにしましょう。

規則正しい食事や運動を心
がけ、体重を減らしましょ



- 1、食事は夕食の量を減らし、寝る直前には食べない習慣をつけましょう。
- 2、脂肪分の多いもの、アルコール、タバコ、甘いもの、コーヒー、紅茶、柑橘類、香辛料などはなるべく避けましょう。
- 3、処方されたお薬は勝手に止めると、症状が悪化したりします。期間、時間を守って服用しましょう。

