

逆流性食道炎とは

平成22年9月 藤本循環器科・内科 院内講演資料
資料作成：wikipedia、(株)エーザイホームページ

逆流性食道炎とは、胃酸や十二指腸液が、食道に逆流することで、食道の粘膜を刺激し粘膜にびらん・炎症を引き起こす疾患名。

症状

- 胸焼け heartburn、みぞおちや上胸部痛などが起こる
- 食事中・後、横になったとき、前屈したときに喉や口に胃酸が逆流する
- 胸部違和感、不快感
- 喉の違和感、声のかすれ
- 腹部膨満感
- 嘔吐・多くは過度のおくび（げっぷ）を伴う。



要因

- ストレス・過飲過食・飲酒
- 食道下部括約筋 の弛緩：喫煙や加齢による機能低下
- 食道裂孔ヘルニア Hiatus hernia
- 妊娠・肥満・便秘・運動による腹圧の上昇

誘因

1. 食生活の変化：脂肪の多いもの、甘い物を食べると胃酸が多くでます。食道に胃酸が逆流しやすくなります。
2. 生活習慣の悪化：飲酒やタバコは逆流性食道炎の発生を促進します。
3. ストレスの増大：ストレスは、食道の働きを弱くします。

治療

- 日常生活においては消化の良いものを取り、過食をさけ、食後横になるなどの逆流を増強する行為を避け、就寝時には頭を高くする（Fowler 体位）。一般的な薬物療法では、胃酸を抑える目的で、最も効果が強いプロトンポンプ阻害薬：PPI の投与が選択され、場合によっては H2 ブロッカーを使用あるいは併用する。消化管運動賦活薬なども併用される。
- 食道裂孔ヘルニアを併発し、症状が著しい例では手術（噴門部形成術など）を行う場合もある。

予防の食事

- 脂肪を多く含んだ食べ物や、ケーキやまんじゅうなどの甘い物、香辛料などは胃酸の分泌を促進させるため、出来るだけ控えましょう。



食べた後、
すぐ横にならない。



早食い、食べすぎは
いけません。



いつも腹八分目を
心がけましょう。

治療中の生活習慣

- 日々の暮らしでは、普段から背筋を伸ばし前かがみにならない、お酒・タバコは控える、就寝中はお腹から頭にかけて高くする、ベルトや下着などでしめつけない、重いものなどを持ち上げない、適度な運動をする、などを心がけてください。



普段から背筋を伸ばし
前かがみにならない。



ベルトや下着などで
しめつけない。



お酒・タバコは控える。



重いものなどを持ち上げない。