

# 長建国民健康ニュース

発行：ティーパック株式会社  
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ

## 『胸焼けが辛い 逆流性食道炎の症状と予防法』

食後に胸焼けがしたり、お酒を飲んだ翌日に喉の奥に酸っぱいものが込み上げてくる感じがしたりすることなどはありませんか。これらの症状が続く場合は、逆流性食道炎を発症しているかもしれません。代表的な症状や原因、予防法について確認していきましょう。

### 逆流性食道炎とは

逆流性食道炎とは、胃の中の胃酸や食べ物が食道まで逆流することで食道の粘膜に炎症が起きる病気です。通常、口から入った食べ物は歯でかまれて細くなった後に唾液とともに飲み込まれて、食道を通過して胃に送られます。食道と胃の境目には下部食道括約筋かぶしょくどうかつやくきんという筋肉がありますが、胃酸や食べたものが食道へ逆流しないようにこの筋肉が閉じられています。そして食べ物を飲み込んだときにだけ筋肉が緩んで食道から胃に向かって食べ物が通れるようになっています。

しかし、何らかの原因でこの筋肉の締まりが弱まり、食べ物を飲み込むとき以外でも胃酸が食道へ逆流する場合があります。胃酸は食べ物を消化するために非常に強い酸性の状態となっています。胃そのものは粘液によって胃酸から防御していますが、食道は胃酸に対する防御機能が弱く、逆流してきた胃酸に繰り返しさらされると炎症を起こすのです。

### 逆流性食道炎の症状

逆流性食道炎が起こす症状は多岐にわたりますが、主に以下のような症状が挙げられます。

- ・胸焼けがする
- ・胸に重さや苦しさを感じる
- ・喉や口の中に酸っぱいものや苦いものが込み上がってくる
- ・何かが喉につかえるように感じる
- ・喉がイガイガする
- ・おなかに膨満感がある
- ・ゲップがよく出る

### 逆流性食道炎の主な原因

特に高齢者や妊娠中の方、肥満気味の方など、胃の機能が低下している場合に起こりやすいとされていますが、若くて健康な方でも偏った食事や飲酒、喫煙、便秘などによって下部食道括約筋の筋力が低下し、逆流性食道炎が起こることがあります。主な原因を確認していきましょう。

#### ●加齢による胃や食道の筋力の衰え

加齢によって下部食道括約筋が衰えてしまうことで、食べ物を飲み込むとき以外でも食道と胃の境目が開きやすくなり、逆流性食道炎が起こりやすくなります。また、逆流しかけた胃酸は食道の蠕動運動ぜんどうによって胃の方へ押し戻されていきますが、加齢による衰えでこの機能が弱まると胃酸が押し戻

されなくなり、逆流性食道炎が起こりやすくなります。

### ●脂肪分の多い食事

若い方にも逆流性食道炎が起こる原因として、食べ過ぎと食事に含まれる脂肪分が挙げられます。脂肪分の多い食事を取ると、脂肪の消化に関わるコレシストキニンというホルモンが大量に分泌されます。このホルモンは、他の栄養素に比べて消化に負担の掛かりやすい脂肪に対応するために下部食道括約筋を緩めるとともに胃酸を増やします。これによって胃酸が逆流しやすくなり、逆流性食道炎が起こりやすくなります。

### ●飲酒・喫煙

アルコールは下部食道括約筋の働きを弱め、さらには食道の蠕動運動の働きを阻害します。

また、タバコに含まれるニコチンは胃酸の分泌量を増加させて食道への逆流を起こりやすくし、なおかつ唾液の分泌量も低下させてしまいます。唾液が十分に分泌されないと食道内の中和作用が低下して、逆流時の食道の炎症をより悪化させてしまいます。

### ●肥満や便秘、前かがみの姿勢による腹部の圧迫

年齢にかかわらず大きな原因として挙げられるのが、腹部の圧迫です。肥満によって脂肪が胃を圧迫することで下部食道括約筋が押し広げられ、胃酸の逆流が起こりやすくなります。

便秘による腹部の張りによっても胃が腸からの圧迫を受け、食道への逆流を起こしやすくなります。

また、猫背や前かがみの姿勢になりやすい方も注意が必要です。背中が曲がって前かがみになることで腹部が圧迫されて、胃に掛かる力が強まるために胃酸の逆流を引き起こします。

## 逆流性食道炎の予防

逆流性食道炎を予防するためには、食生活をはじめとした日常生活の中での心掛けが大切です。

### ●下部食道括約筋や胃酸に影響する食事・飲酒を控え、禁煙する

食べ過ぎや飲み過ぎに注意し、特に脂肪分の多い食事を控えることが大切です。酸味の強い柑橘系<sup>かんきつ</sup>の果物や、トウガラシなどの香辛料、脂っこい揚げ物なども取り過ぎないように注意し、なるべく消化に良いものを食べましょう。また、キャベツやアスパラガス、ブロッコリー、大根などに多く含まれるビタミンUは胃酸の過剰な分泌を抑えて胃腸の粘膜を健康に保つ働きがあるとされています。

そして、喫煙は逆流性食道炎だけでなく、食道がんや肺がんをはじめとした多くの疾病リスクを高めます。少しでも早く禁煙に取り組みましょう。

### ●食べた後すぐに横にならない

食後すぐに横になると、食事中に分泌された胃酸が逆流して食道にたまりやすくなってしまいます。夕食はできるだけ就寝3時間前までに済ませましょう。

### ●日常生活での姿勢に注意する

スマートフォンを操作するときは、うつむかず顔を上げることを意識しましょう。長時間のデスクワークや家事などで前かがみの姿勢をとることが多い場合も、意識して背筋を伸ばし、時々休憩を挟んで腹部への圧迫を避けるようにしましょう。

## 最後に

飲食や喫煙、睡眠、姿勢など、逆流性食道炎を引き起こす要因は日常生活の中に多く存在します。症状が出てしまうと、食事が十分に楽しめなかったり、仕事や家事に集中できなくなったりすることで日常生活の質（QOL）が低下しかねません。

症状が比較的軽い場合には食事をはじめとした生活習慣の改善や市販の胃薬で対処できることが多いですが、なかなか症状が改善しない場合は早めに医療機関を受診しましょう。