

## 胸やけを自覚したことがありますか？

### ( - 胃食道逆流症についての解説 - )

今回のテーマは「胸やけ」です。食べ過ぎや飲みすぎの後に胸やけを感じるがありますが、皆様は経験したことがありますか？胸がやけるようなむかつき感、胸部不快感、胸部違和感は本当に辛いものです。

この「胸やけ」の原因は胃液が食道へ逆流することにより引き起こされます。この病気を総称して胃食道逆流症 (GERD: Gastroesophageal Reflux Disease) と言います。自覚症状が認められていても炎症までは至っていない場合を非びらん性食道胃逆流症 (NERD) といい、食道粘膜に炎症がおこると逆流性食道炎といいます。

この要因には・・・

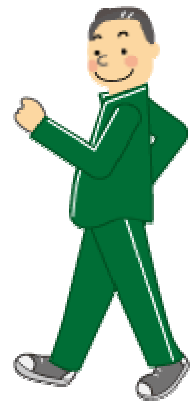
1. 食べ過ぎや飲みすぎ
2. 肥満(内臓脂肪により胃が圧迫される)
3. 食道下部の括約筋や噴門の働きが悪くなる(タバコや過度の飲酒など)
4. ストレス(胃酸分泌の亢進がおこる)
5. 食後すぐに横になること
6. 背中の骨がまがること(高齢者に多く認められる)などがあり、



胃液が食道に逆流しやすくなるためです。また、胸やけは英語で「Heart burn」と訳されますが、この症状が心臓病の初期症状と同じこともありますので、注意が必要です。

「胸やけ」を自覚したら、上記要因がわかる場合は以下のような生活改善を心がけましょう。

1. 食べ過ぎや飲み過ぎをしない
2. 肥満の方はダイエットをおこない、内臓脂肪を減らすように努力する
3. たばこや飲酒をさける
4. ストレスを発散して貯めないようにする
5. 食後すぐに横にならない など



生活習慣を改善することにより、自覚症状が改善する場合も多く認められます。実際に胸やけがおこったら、食道に逆流している胃液を飲水摂取によりしっかり洗い流すことが重要です。しかし、これらの生活改善にも限らず胸やけが持続する場合は、医療機関を受診し、診断・治療が必要です。

病院を受診すると、問診、上部消化管内視鏡検査により逆流性食道炎の程度を診断します。

また、食道内のpHを一日モニタリングす

ることで、食道への胃液の逆流を診断することもあります。逆流性食道炎は病気の程度により軽症から重症まで分けられます。



また、長期間放置すると

夜間の睡眠障害、

逆流した胃液が気管にはいるため喘息様症状がみられたり、

食道粘膜が正常の扁平上皮からバレット食道とよばれる円柱上皮に変化したり、

バレット食道から食道癌になりやすくなること

などが知られています。

治療は生活習慣の改善をおこないながら症状や所見により胃酸の分泌を抑制する薬(プロトンポンプ阻害剤やH2

ブロッカーなど)や消化管の運動を腑活化させる薬、漢方薬などの内服治療を開始します。治療は長期間に及ぶこともしばしばあります。



毎日遅くまで仕事をする方、夜遅く帰宅し、遅い夕食に晩酌後、早々に横になって寝てしまう方、最近おなかの脂肪が気になりズボンがきつくなった方、などが予備軍といえます。胸やけで苦しんでいる方は、自分で悩んでいるだけでなく、是非専門医へご相談ください。