



胃食道逆流症 (GERD)

千葉市立青葉病院
消化器内科消化器科部長

橘川 嘉夫 医師
きつかわ よしお



みなさん、胸やけの経験はありませんか？ 食生活の欧米化などを背景として、近年の日本人も欧米人なみに20〜40%の方が、胸やけを経験しているという報告があります。

胸やけ（胸骨の裏側がチリチリと焼けるような痛み）は、胃液や食物が食

道に逆流し、食道粘膜が刺激されることによって引き起こされると考えられており、このような病態は胃食道逆流症（GERD gastroesophageal reflux disease の略）と呼ばれています。GERDの症状は胸やけが最も一般的ですが、胸やけ症状が無く、喘息※、慢性咳嗽※、咽頭炎※、非心臓性胸痛※、嘔声※などの一見食道とは関係のなさそうな症状の場合があるので、注意が必要です。

また、GERDの患者さんに内視鏡検査を行うと、食道に炎症がある場合と、まったく異常が見られない場合があります。胸やけ症状の程度と、内視鏡で観察される食道粘膜の異常の間には、必ずしも相関関係がないことが知られていますので、GERDの診断は問診だけでも可能とされています。そのため、内視鏡検査をしないで治療を行う場合がありますが、この方法は他の重大な疾患を見落としてしまう可能性があります。あまりおすすめはできません。

GERDの治療は、ライフスタイルの改善と、プロトンポンプ阻害剤等の胃酸分泌抑制剤による薬物治療が基本



です。薬物治療は非常に有効ですが、逆流を減らすライフスタイルの改善が、この病気とつきあっていく上で最も大切であり、一生続けるのが理想です。

①食べ過ぎ、早食い、夜食は控えてください。②肥満や便秘、ベルトの締めすぎは腹圧を上昇させ、逆流を起こしやすいです。③長時間にわたる前屈みでの作業は控えてください。④横になるときは、枕等で上半身を高くしてみましよう。食後2時間ほどは横にならない方がよいでしょう。⑤アルコール、脂肪の多い食事、香辛料、コーヒー、かぼちゃ、さつまいも、甘味和菓子等は、胸やけを起こしやすいとされていますので、なるべく控えましよう。

これらのライフスタイルの改善を行っても胸やけがおさまらない場合は、主治医に相談され、適切な薬物治療を受けられることをおすすめします。

※慢性咳嗽…8週間以上続く咳／※嘔声…しゃがれ声