



■ 逆流性食道炎の原因と主な症状

胃の中には、強力な塩酸である胃酸と消化酵素が含まれる胃液が分泌され、食べ物を小腸で吸収しやすい状態にしています。胃の内壁は、胃酸の働きを中和する胃粘膜がバリアとなって防御しているため、胃酸があってもダメージを受けません。

しかし、胃と食道のつなぎ目にある下部食道括約筋がゆるみ、胃酸が食道に逆流してしまうと、防御機能のない食道は炎症を起こし、胸やけや呑酸などの不快な症状が起こります。

これが「逆流性食道炎」です。

つ、辛そうだ
ピッ!



<代表的な症状>

呑酸

胸やけ



<その他の症状>

のどの違和感

イガイガ感、ヒリヒリ感など

お腹のはり

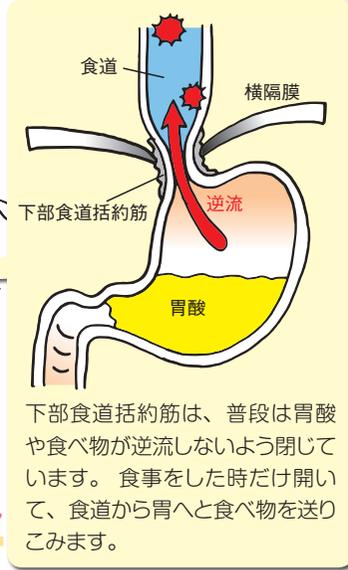
頻繁なゲップ

胃の痛み

よくせき込む

胃もたれ

このような症状があったら、
逆流性食道炎の疑いがあります



下部食道括約筋は、普段は胃酸や食べ物が逆流しないよう閉じています。食事をした時だけ開いて、食道から胃へと食べ物を送りこみます。



逆流性食道炎と それに似た症状がある病気

監修

東邦大学医療センター 佐倉病院
消化器センター 教授

鈴木康夫 医師



逆流性食道炎は、日本人の間で患者数が急増している病気です。高齢者に多い病気ですが、最近では若い患者さんも増え、誰にとっても身近な病気と言えます。

さらに問題なのは、命にかかわる重篤な病気とよく似た症状があるという点です。

逆流性食道炎の原因や症状、注意すべき点について、正しく知っておきましょう!

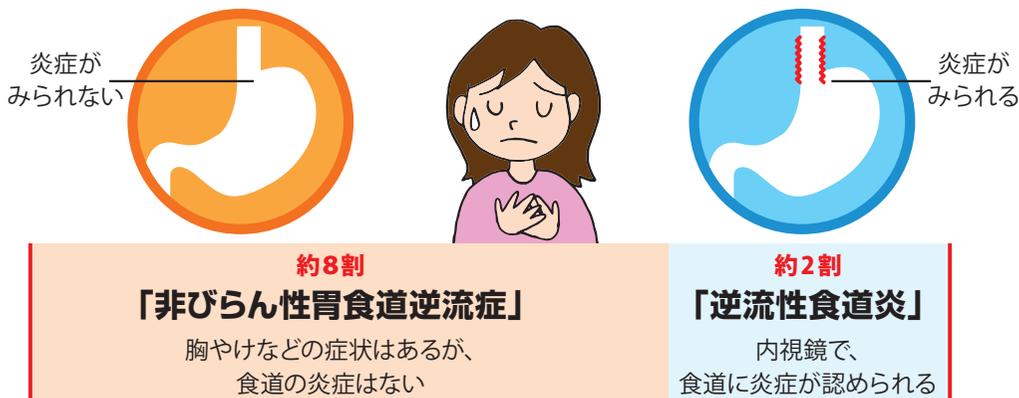
逆流性食道炎って?

逆流性食道炎は、胃酸が胃から食道に逆流し、食道の粘膜が炎症を起こすことにより起こります。

主な症状としては、胸に熱いものがかみあげる胸やけ、すっぱいものや苦いものが口まであがってくる呑酸、胃もたれやどの痛みなどがあります。

そういった症状が出て、ただ我慢したり、市販薬を飲んでやり過ぎる人は少なくないようですが、不快な症状が一時的に消えても、病気が治ったわけではありません。きちんと治療しないと再発を繰り返したり、市販薬の効き目が感じにくくなる場合

■逆流性食道炎より患者数の多い「非びらん性胃食道逆流症」



食道に胃酸が逆流することでおこる病気の総称

「胃食道逆流症 (GERD)」

(GERD (ガード) : gastro esophageal reflux disease)



逆流性食道炎に関するよくある質問

「呑酸」ってどんな症状?

のどのまわりや口の中まで、すっぱいものがこみあげてくる症状をいいます。

「胸やけ」ってどんな症状?

胸の真ん中あたりがチリチリと焼けつくように感じる、胸が締め付けられるように痛むといった不快な症状です。もやもやした感じ、ムカムカする感じ、何か上がってくる感じ、などと表現されることも多くあります。

「胃もたれ」ってどんな症状?

胃が重く感じる、むかつく、鈍痛がするといった胃の不快な症状のこと。胃の運動機能が低下したり、胃酸が出にくくなったりすることで、食べ物が消化できず、胃の中に停滞してしまうことで起こります。

があり、服用量が増えてしまうこともあるため、注意が必要です。

食道炎は無いのに症状がある場合も!

「胸やけや呑酸などの症状があるのに、内視鏡検査で異常はないと言われた」。近年、そういったケースが非常に増えています。

胸やけなどの胃の不快症状があるのに、食道の炎症がない場合は「非びらん性胃食道逆流症」という疾患として分類されます。「びらん」というのはただれを表す言葉で、ただれていないのに逆流性食道炎の症状を示すもの、という意味です。

胸やけなどの症状を訴える患者さんの約8割は、この、「非びらん性胃食道逆流症」ではないかと考えられています。

検査で炎症が認められなくても、逆流性食道炎と同じように、不快な症状のために熟睡できない、仕事や勉強に集中できない、食事が美味しくないなど、日常生活に支障が出ると、患者さんにとって深刻な問題となります。

近年では、炎症のあるなしにかかわらず、胃酸が食道に逆流しておこる病気を総じて「胃食道逆流症 (GERD)」と呼んでいます。

■胃食道逆流症の治療法は？

薬物療法

●PPI（プロトンポンプ阻害薬）

PPIは、胃酸を分泌するしくみの最終段階であるプロトンポンプという器官に作用することで、その働きを直接抑え、胃酸の分泌を抑えます。

●H2ブロッカー（ヒスタミン受容体拮抗薬）

H2ブロッカーは、胃酸を分泌させる3つの化学物質のうち、ヒスタミンが胃にある受容体と結合することを防ぐことで、胃酸の分泌を抑えます。

逆流性食道炎の場合、症状が治まっても炎症が治っていないとすぐに再発してしまいます。医師の指示に従ってしっかり治療することが大切！



生活習慣の改善

食生活で注意すること

■下記の食べ物を避ける

- 下部食道括約筋がゆるむと言われている油っぽいものやアルコール
- 胃酸の分泌を促進する甘いものやコーヒーや濃い緑茶、刺激の強い香辛料、みかんやレモンなどの酸味の強い果物



■食べ方にも注意する

- 早食いせず、ゆっくり食べる
- 食べ過ぎない
- 寝る直前にはものを食べない
- 食べた後すぐに横にならない（食後約3時間は、胃の内容物が逆流しやすい）



日常生活で気をつけること

■お腹に圧力がかかると胃の内容物が逆流しやすくなるため、腹圧がかからないような姿勢、動作を心がける

- 前かがみの姿勢を避け、なるべく腰を伸ばす
- 重いものを持ち上げたり、強く力んだり、お腹に力を入れる動作は避ける
- ベルトや帯などでお腹を強く締め付けないようにする
- 便秘にならないようにする
- 肥満に注意する
- 寝るときは上体を高くする
- 禁煙する



胃食道逆流症の治療法

逆流性食道炎も非びらん性胃食道逆流症も、食道に胃酸が逆流することでおこる病気です。したがって、治療方法は同じです。

薬を使って治療すると同時に、生活習慣も改善していきます。

薬物療法では、主に胃酸の分泌を抑える薬で、食道の炎症と自覚症状を消失させます。用いられる薬は、酸分泌抑制薬であるプロトンポンプ阻害薬（PPI）、またはヒスタミン受容体拮抗薬（H2ブロッカー）などです。

また、日常生活の中で、胃酸の逆流を起こしやすい食生活や生活習慣を改善することも重要です。

逆流性食道炎はいったんよくなっても再発することが多い病気なので、定期的に内視鏡検査を受けるなど、医師と相談しながら治療を継続していくことが大切です。

さらに、自覚症状がなくなっても食道の炎症が残っている場合があるため、自分の判断で処方された薬の服用を勝手にやめるのは禁物です。

勝手にやめないピッ！



■逆流性食道炎の合併症 →「バレット食道」と「睡眠障害」

■バレット食道

「バレット食道」とは、胃酸の逆流が長い期間繰り返し行われ、胃酸の刺激を受け続けた食道粘膜の表面にある組織が、胃の粘膜に似た組織に変化してしまう病気です。バレット食道自体は悪性のもではありませんが、食道がんにつながる危険性があると考えられています。

■睡眠障害

寝ると胃酸が逆流しやすくなり、胸やけや呑酸といった症状が起こりやすくなるため、安眠できない、夜中に何度も目を覚ますといった合併症が起こることがあります。この睡眠障害がますます胃腸に悪影響を及ぼすといった悪循環に陥る場合があるので、早めに専門医の治療を受けることが大切です。

■逆流性食道炎と似た症状がある他の病気

■狭心症

心臓に血液を送る重要な血管に動脈硬化が起こり、血流不足によって心臓全体の筋肉が酸素不足におちいってしまう症状のことをいいます。

心臓への酸素が不足することで胸に痛みが生じてしまうのですが、この狭心症の発作と、逆流性食道炎で起こる胸の痛みは非常によく似ているため注意が必要です。

■食道がん

口から胃へと通じるまでの食道の部分にがんができる病気です。

食道がんと逆流性食道炎は問題の起こる部分が一致しており、逆流性食道炎による食道粘膜のびらんや潰瘍と、食道がんの病変は見分けがつきにくいことがあります。

症状もかなり似ているため、逆流性食道炎として放置しているあいだに転移が進んで深刻な状況になってしまうこともあります。

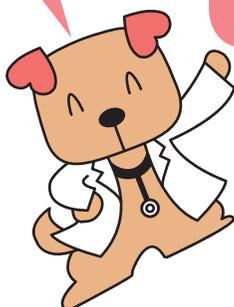


似た症状の病気があることも覚えておきましょう。

自分で診断を決めつけるのはよくないピッ



逆流性食道炎かな？と思ったら、必ず専門医（内科、胃腸科、消化器科など）にご相談ください！



どんな病気も、肝心なのは早期発見、早期治療だピッ！



よく似た症状の重篤な病気に注意！
逆流性食道炎や非びらん性胃食道逆流症の症状は、他の病気の症状にもよく似ているので、注意が必要です。
中でも、「狭心症」や「食道がん」といった命に関わる病気の症状にも似ているため、症状が軽いからといって甘く考えてしまうのは危険です。
逆流性食道炎と思い込んで重篤な病を放置し、深刻な状況に陥るようなことがないよう、胸やけなどの症状がある時には一度専門医療機関を受診し、内視鏡検査や組織の検査を受けることが必要です。