



## 逆流性食道炎について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

逆流性食道炎は、ストレスや食事の欧米化、肥満など現代の日本人が抱える問題によって、急増しています。

症状や原因などをご紹介しますので、気になる方は早めの受診や予防をしていきましょう。

## 逆流性食道炎かチェックしよう！

逆流性食道炎によって起こる症状を表にしてみました。気になる症状はありませんか？症状が無いかチェックしてみましょう。

### 胸

- 食後に頻繁に胸焼けがする
- 胸(特に左側)が頻繁に痛む
- 熱いものを飲んだ後、胸をさすりたくなるようなシュワシュワ・ゾワゾワした違和感がある

### 胸の痛みについて

人によって感じ方もそれぞれで幅広い

- ・筋肉痛のような軽い痛み
- ・焼け付くような激しい痛み
- ・1日に数回痛む
- ・就寝中に痛む
- ・食後に必ず痛む

### のど

風邪やアレルギーではないのに以下の症状がある

- ヒリヒリと痛む
- 咳が止まらない
- 声がかすれたり、高い声が出しにくくなる
- のどが詰まったような違和感がある
- 食べ物が飲み込みにくくなった
- のど元まで、酸っぱく苦い胃液が頻繁に上がってくる



### その他

- 食事をしてもいつもの量を食べきる前にお腹いっぱいになってしまう
- 胃が張ったような違和感や重たい感じがある
- 食べた後に吐き気をもよおしたり、嘔吐する

お腹いっぱいでもないのに、以下の症状がある

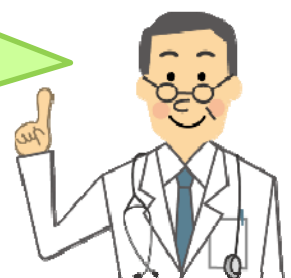
- 頻繁にゲップが出る
- 食後すぐにお辞儀をするようなポーズをすると胸焼けがする



逆流性食道炎の症状は、日常が困難になるほどの症状は少なく、普段、見逃しがちな小さな症状が多いです。

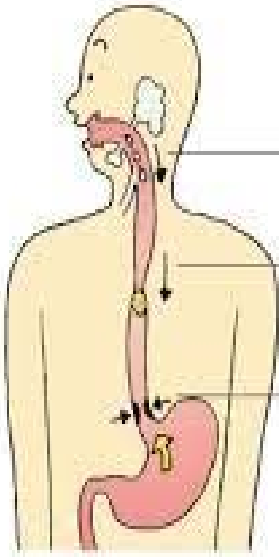
その上、放置すれば悪化して食道がんの危険性が高まる怖い病気です。ただ、きちんと治療をすれば治る病気です。

チェックしてみて、当てはまるものがあれば、内科か消化器科を受診しましょう。



## メカニズム

胃液は、食物を消化するために強い酸性の胃酸や消化酵素を含んでおり、強い刺激性があります。食道は、粘膜に保護されている胃と違い、強い刺激性のある胃液に対する抵抗力が弱いので、健康な状態では、食道が胃液で傷つかないように、胃液が逆流しない仕組みが働いています。



飲み込まれた液体が、食道内に逆流した胃液を薄めて流す

食道のぜん動運動で逆流したものを胃に戻す

下部食道括約筋が逆流を防ぐ

主役

## 下部食道括約筋

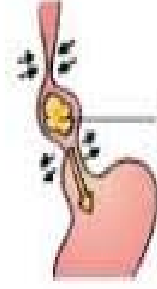
の働き

胃液の逆流を防ぐ主役は、下部食道括約筋です。

この筋肉は、食道と胃のつなぎ目（噴門部）にあり、下のような働きをして、食道へ胃液が逆流することを防いでいます。

食べ物がいない時はしまっている

食べ物がくるとゆるむ



食べ物

## 原因

逆流性食道炎の原因となる胃液や胃の内容物の逆流は、食事の内容、肥満、加齢、姿勢などによって下部食道括約筋等の食道を胃液の逆流から守る仕組みが弱まったり、胃酸が増え過ぎることによって起こります。

### 1. 食事

#### ○脂肪の多い食事

脂肪の多い食事を摂った時に十二指腸から分泌されるホルモンによって、下部食道括約筋がゆるむため、何も食べていない時に下部食道括約筋がゆるむ。

#### ○たんぱく質の多い食事

消化に時間がかかり、胃に長くとどまるため、胃液の逆流が起こりやすくなる。

#### ○食べ過ぎ

たくさんの食事で胃が引き伸ばされることで、下部食道括約筋がゆるみ、何も食べていなくても、下部食道括約筋がゆるむ。



### 2. 加齢

年齢とともに、下部食道括約筋の働きが悪くなったり、食道のぜん動運動やだ液の量も少なくなるため、逆流した胃液を戻しにくくなる。

### 3. 腹部の圧迫

背中が曲がった方や、妊婦の方は、おなかが圧迫され、胃液の逆流が起こりやすくなる。

### 4. 肥満

日本人では、肥満と逆流性食道炎の関係を示すデータはないが、肥満の人は逆流性食道炎の原因の一つである食道裂孔ヘルニア(\*1)になりやすいことがわかっている。また、腹圧が上がることで、胃液が逆流しやすくなるとも言われている。

\*1 食道裂孔ヘルニア: 胸部と腹部を分ける横隔膜にある食道が通っている穴(食道裂孔)から胃の一部が胸部へ出てしまう病気

### 5. ストレス

ストレスによって胃液の逆流を起こすわけではないが、ストレスは食道粘膜の胃液に対する感受性を高めるため、胃液が少し逆流しただけでも食道粘膜が過敏に反応し、胸やけなどの症状が表れる。



## ピロリ菌と逆流性食道炎の関係

ピロリ菌感染を起こすと胃に炎症が起こり、胃酸の分泌が少なくなるため、ピロリ菌感染者の割合が高い国では逆流性食道炎の患者が少ないことがわかっています。日本で衛生環境が改善し、ピロリ菌感染の割合が減ったことが、逆流性食道炎が増えた原因の一つと考えられます。

以前は「ピロリ菌を除去すると逆流性食道炎になる人が増える」という説もありましたが、最近の研究で、ピロリ菌の除去によって逆流性食道炎が起こったとしても一時的なものであり、多くは軽症であることがわかっています。

**除菌後の逆流性食道炎を気にすることなく、除菌治療を受けることが勧められています。**