

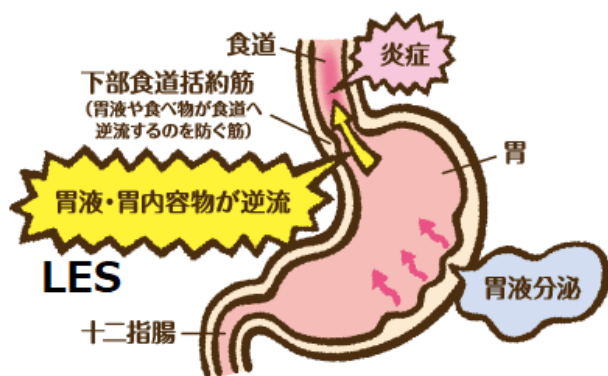
胃食道逆流症(GERD)について

1) 症状

胸やけや胸痛はよく見られる症状で、15-20%の方に認められたとの調査報告があります。それ以外にも狭心症様の胸痛、喘息様症状、咽頭痛、夏声、耳痛など症状は多彩です。そのため、耳鼻科や呼吸器科などを受診したり、また消化器科を受診していても診断が遅れることがあります。

2) 原因

食道と胃の境界部にある下部食道括約筋 LES は弁の働きを有しており胃の内容物が食道内に逆流しないような仕組みになっています。健康な方でも食事摂取時には臨下運動とともに一過性に LES が弛緩して食べ物や胃液が胃の中に入りますが、GERD では胃の伸展刺激や胃からの排泄遅延が加わることでこの一過性 LES 弛緩現象の頻度が多くなり、症状が出現すると考えられています



3) 検査方法

内視鏡検査は必ず必要で 食道に炎症があれば GERD (J) 1 つである逆流性食道炎と診断できますが、すべてに炎症所見が認められるわけではありません。症状のある方に次に述べる治療を行い効果があれば GERD と診断するのが現実的です。他に同じような症状を起こす病気がないことを確認しておくことも必要です。

4) 治療方法 (内服治療を中心に)

ライフスタイルの改善と胃酸分泌抑制剤の内服を中心とした内科治療が基本で、これで効果がなく症状が強い場合には手術を考慮します。最も強力に効果が高いクスリはプロトンポンプ阻害剤 (PPI) です。PPI はほぼ 1 日中胃酸の分泌を抑制し、しかも食後の胃酸逆流も抑制するため最もよく使用されます。

5) ライフスタイルの改善

ライフスタイルの改善が最も大切であり一生続けていくのが理想です。なぜなら、改善がなければ治療にも限界があり、また内服中止後に再発する危険性があるからです。

- 肥満や便秘は腹圧を上昇させ、逆流を起こしやすくします」同様にベルトやコルセットを強く締め付けると腹圧が上昇するので、ゆるめにしてください。
- 胃を圧迫するような前屈み姿勢は逆流を起こすため、長時間にわたる前屈みでの作業は控えてください。
- 横になると胸やけがする場合には」枕や座布団で上半身を高くしてください。また食後 2 時間ほど横にならない方がよいでしょう。食べ過ぎ、早食い、夜食は控えてください
- アルコールは LES を弛緩させます。特にビールやシャンパンは胃の中で炭酸ガスが発生して胃を膨らませるため、控えてください U
- 脂肪の多い食事香辛料コー t:一、たまねぎかぼちゃ、さつまいもトマト,, チョコレート、ケーキ、甘味和菓子は胸やけを起こしやすく、控えたほうがよいと思います。それ以外でも個人差があるため食べて胸や [ナを起こしたものは避けてください
- 高血圧治療薬の Ca 拮抗剤や喘息治療薬のテオフィリンは逆流を起こすことがあります c これらのクスリを飲んで症状が出たり、強くなった場合には医師に相談してください。