

# コスモス健康通信

## 逆流性食道炎 ～胸やけ・つかえ感などにご注意を！～

胸焼けが起こりやすい人には、脂肪の多い食事をする人、高齢者、肥満や妊娠、背中の曲がりなどでおなかが圧迫される、などの傾向があります。

最近ではピロリ菌の除菌を受けた人も起こりやすいことがわかっています。

### チェックしてみましょう。

- 胸焼けが1ヶ月以上続く。
- 胸焼けだけでなく、胃もたれ、胸の痛み、のどが痛いなどの症状がある。
- 酸っぱい胃液が、上がってくることもある。
- 食べ物を飲み込む時、つかえる感じがある。
- 胸にしみるような痛みがある。
- 食べ過ぎた時、脂肪の多い食事や香辛料のきいた食事をとったときに、胸焼けがひどくなる。

**\*胸焼けを軽くみてはいけません。逆流性食道炎のほか食道ガンや胃ガンなど怖い病気の症状に似ていますので、早めに受診しましょう！！**



### 簡単レシピ！～酵素で消化を助け、良質タンパク質で粘膜再生～

**\*小かぶと白身魚の蒸し物\*** ～かぶは消化を助ける酵素（アミラーゼ）を含み、胸やけや胃炎などに効果があり、白身魚などの良質のタンパク質は、胃の粘膜の再生を助けます。～

<材料（1人分）>

材料	分量(1人分)	
小かぶ	1個	
白身魚	50g	
酒	小さじ 1/2	
	塩	小さじ 1/2
さやいんげん	3本	
A	だし汁	150cc
	しょうゆ	小さじ 2/3
	塩	小さじ 1/4
	みりん	小さじ 2/3

<作り方>

【エネルギー：75 kca・タンパク質：11g・塩分：4g】

- ① 小かぶは下ゆでしておきます。白身魚は大きめのそぎ切りにし、塩・酒をふります。
- ② さやいんげんは筋をとり、茹でてから半分に切ります。
- ③ 深めの皿に①②を盛り、(A)を合わせて注ぎます。
- ④ ③の皿にラップをゆるくかけて、電子レンジで約5分間加熱します。

(電子レンジの種類によって、加熱条件が異なるため、時間は様子を見ながら調節しましょう。)

◎夏から秋には『真鯛』『黒鯛(チヌ)』、夏には『スズキ』、冬には『金目鯛』『甘鯛』『鱧』がおすすめです。



● ホームページ掲載または薬局に常置してある『食通信』では、毎月のテーマに見合ったレシピがご覧いただけます。●

# 逆流性食道炎におけるQ & A

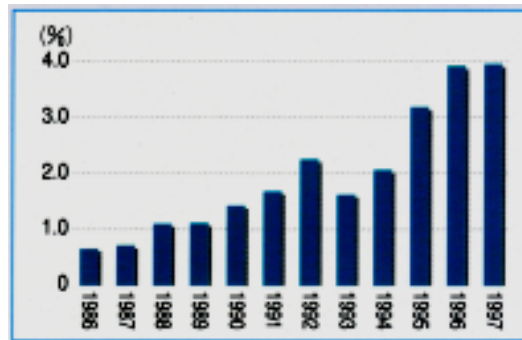
## Q. 逆流性食道炎とは？

A. もともと中性である食道内に、非常に酸性度の強い胃液が逆流することで、食道内に炎症が起こり、その結果出来た“ただれ(びらん)”のことです(図1)。そして、“ただれ”が進行したものが食道潰瘍です。逆流性食道炎の患者さんは年々増えています(表1)。

- 原因として
1. 食生活の変化…高脂肪食、甘いものをたくさん食べる、暴飲暴食
  2. 生活習慣…タバコ、飲酒、コーヒー、肥満、前かがみの姿勢
  3. ストレスの増加
  4. 高齢化
- などが考えられています。



<図1>  
食道内の炎症



<表1>  
最近12年間の内視鏡施行者における逆流性食道炎患者の割合

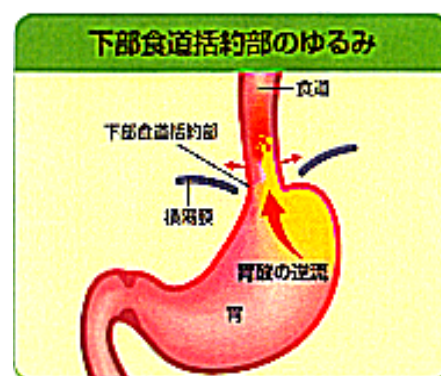
## Q. どんな症状ですか？

A. 一番多い症状は「胸焼け」です。

胸焼けとは、みぞおちから胸の中央部にかけて上ってくるような熱感を伴う不快感のことです。その他、口の中に酸っぱい液体が上ってくる、胸がしみる感じ・胸が痛いなどの症状です。喉の違和感、慢性的な咳なども時にみられます。

## Q. どうして起こるの？

A. 食道と胃のつなぎ目(噴門)は、胃の中の物が食道に逆流しない防止機能がありますが、その力が弱くなって起こります(図2)。



<図2>  
胃酸の食道への逆流

## Q. 治療法は？

A. 1) 生活習慣の改善

- 食事習慣の見直し…暴飲暴食、早食いをしない。
- 胸焼けを起こしやすい食事を避ける…高脂肪食(フライ、てんぷら、油炒めなど)、甘いもの、酸味の強い果物を控える。
- 生活動作の見直し…食後すぐに横にならない、前かがみの姿勢をとらない、重いものを持ち上げない、ベルトなどでお腹を締めない。
- 寝る姿勢の見直し…上半身を高くして寝る、横向きのときは右を下にして寝る。

2) 薬物療法…胃酸の分泌を抑える薬や食道の運動をよくして逆流を抑える薬を服用します。

