

12月は忘年会、1月は新年会と、何かと外食の機会が増える方も多いのではないのでしょうか？外食は、家で作る食事に比べると高脂肪・高カロリー食になりがちです。今回は、高脂肪食に代表される食生活の欧米化によって、近年日本で激増している病気『胃食道逆流症』に関するお話です。

## ★ 胃食道逆流症

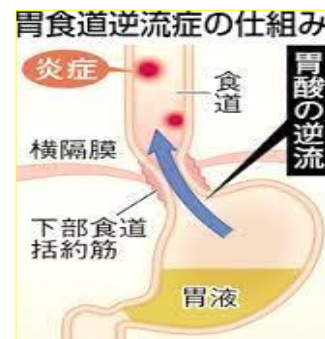
胃酸は、胃の中の食べ物を溶かすほど強力ですが、胃壁は粘膜で保護されているため、自らの胃は溶かしませんが、**食道には、胃壁のような防御機構が無い為、胃酸が食道へ逆流すると、炎症や潰瘍などが生じることがあります。**炎症、潰瘍、症状等の有無によって、胃食道逆流症は2種類に分けられます。

### ① 逆流性食道炎

自覚症状の有無に関わらず、食道に炎症が生じているもの

### ② 非びらん性逆流症

食道に炎症は生じていないが、胃液の逆流があり症状が出ているもの



## ★ 胃食道逆流症

### ① 自覚症状

- ・ 胸焼け
- ・ 口が酸っぱくなる感じ
- ・ 喉の痛みや、つかえる感じ
- ・ しわがれ声になる
- ・ 胸痛
- ・ 喘息発作のような咳

### ② 日常生活への影響

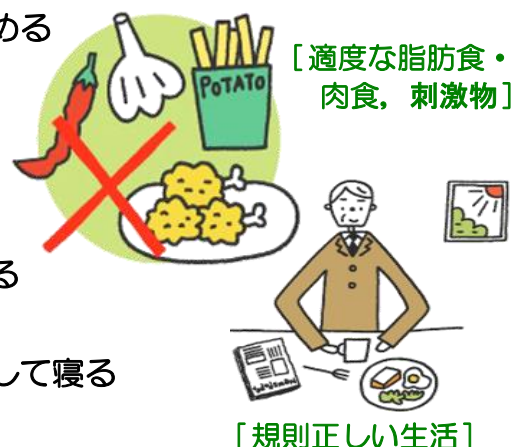
- ・ 夜ぐっすり眠れない
- ・ 気分がさえない
- ・ 食べたいものが食べられない



## ★ 予防・緩和法

胃酸が逆流しやすくなる原因としては、食道と胃の間の筋肉が緩む、胃酸が増える等が挙げられます。逆流の予防・緩和のため、日常生活では次の事項に気を付けましょう！

- ① ベルトやコルセット等、お腹をきつく締め付けるのはやめる
- ② 猫背を改善する
- ③ 肥満を解消する
- ④ 食べすぎない
- ⑤ タバコ、アルコールを、控える、もしくはやめる
- ⑥ コーヒー、香辛料、酸っぱいもの、油っこいものを控える
- ⑦ 食後2～3時間は横にならない
- ⑧ 就寝時は、右向きに寝るか上半身が少し高くなるようにして寝る
- ⑨ 自分なりのストレス発散法を、見つけて実践する



胃食道逆流症は、ただ胃酸が逆流しやすくなって、胸焼けなどが起こるだけの病気と考えてはいませんか？実は放置すると、**睡眠障害や食道癌にかかるリスクが高まる**と言われています。気になる症状がある方は、一度近くの医療機関で診てもらいましょう！