



医療法人
メディケア宇都宮

倉井清彦内科医院

季刊紙/すこやか[春 号]

■編集・発行

医療法人メディケア宇都宮

倉井清彦内科医院

〒321-0932

宇都宮市平松本町326-4

☎028-636-1511

http://www.kurai-naika.jp

ごあいさつ

5月になってもスギ花粉から解放されない今年、予想通り辛い年になりました。私も含め多くの方々が、DNAワクチンの逸早い完成を待ち望んでいることと思います。ところで、皆様は、食事の後に“むねやけ”がする。みぞおちから胸の下のあたりがジリジリし、熱く重苦しくなる。チリチリしたものがノドまで上がってくる感じがする。とくに、前かがみになったり、横になるとそれがひどくなり、夜眠れないこともある。このような症

状に悩まされていませんか？あるいは、経験したことはありませんか？これらは、強い酸である胃酸が胃から食道へ逆流することによって起こる症状で、その結果、胃酸に何度もさらされる食道粘膜は、炎症や潰瘍を起こしてしまいます。これが「逆流性食道炎」です。今回の「すこやか」は、その逆流性食道炎を取り上げてみました。

平成17年 初夏 院長

受診できない場合には、代わりに来院された方に病状をお聞き致しますので、その方に最近の病状などを詳しくお伝え願います。あまり時間をお取りしないようにしたいと思いますので、どうぞご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。

◆新スタッフの紹介◆



上田さん

昨年10月に、^{かみだ}上田さんが当院のスタッフに加わりました。ご紹介が大変遅れましたが、すでに貴重な戦力として大活躍中です。また、明るく親しみやすい性格からスタッフ間でも人気者です。皆様どうぞよろしくお願ひします。

お知らせ

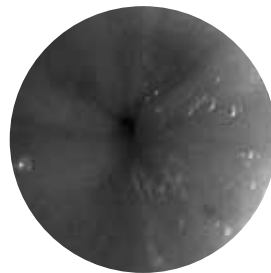
◆お薬のみの方にも問診◆

これまで、当院では皆様の利便性を考えまして、都合により診察を受けられない方には、お薬のみでの対応もさせて頂いておりましたが、そのようなことが度重なりますと、皆

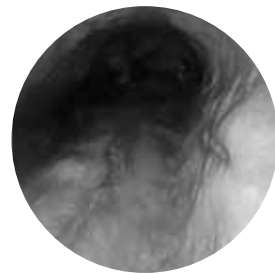
様の病状を十分に把握できないこともございます。そのことを踏まえまして、今後、診察を受けることができない方には、これまで行っておりました問診票への病状などの記入の代わりに、スタッフによる短い問診をさせて頂くことに致しました。その結果、必要に応じて診察をお勧めすることもございます。また、やむを得ずご本人が

[特集]

逆流性食道炎



正常な食道



炎症のある食道

逆流性食道炎は、50歳代から70歳代の方がかかりやすい病気で、人口の高齢化、食生活習慣の変化、肥満の増加などから近年増えてきています。性別を問わず、太った方や腰の曲がった方に多くみられる傾向がありますが、ライフスタイルの改善を心がけることにより、症状をうまくコントロールできる病気です。

■ “むねやけ” 以外にもこんな症状が!

もっともよくみられる症状が“むねやけ”です。みぞおちの辺りから胸の下の方へかけて、ときにノドの方まで上がってくる、焼けつくような、熱くなるような不快感で、思わず手のひらで胸をこすってしまうことさえあります。その他にも、次のような症状を感じることがあります。

- (1) 胸の痛み…食道への刺激が強いと、胸がしみる感じやしめつけられるような痛みを感じる。
- (2) 胃のもたれ…胃の中の食物を消化したり、腸に送り出す動きが弱く、食べ物がいつまでも胃に残ってしまう。
- (3) 呑酸・げっぷ…口の中まで酸っぱい液がこみ上げてくる。
- (4) ノドの違和感…炎症の結果、ノドに痛みや異物感を感じる。声がかすれることもある。
- (5) 咳・気管支炎…逆流した胃酸が気道に流れ込み、咳き込んだり、炎症を起こす。
- (6) 耳の痛み…食道への刺激が、ときに耳の痛みとして感じられる。

■ 放っておくと、食道が狭くなり、出血、ガンにも!

逆流性食道炎を放っておくと、潰瘍ができ、その潰瘍が治るときにひきつれが生じ、食道が狭くなって食べ物が通りにくくなることがあります。

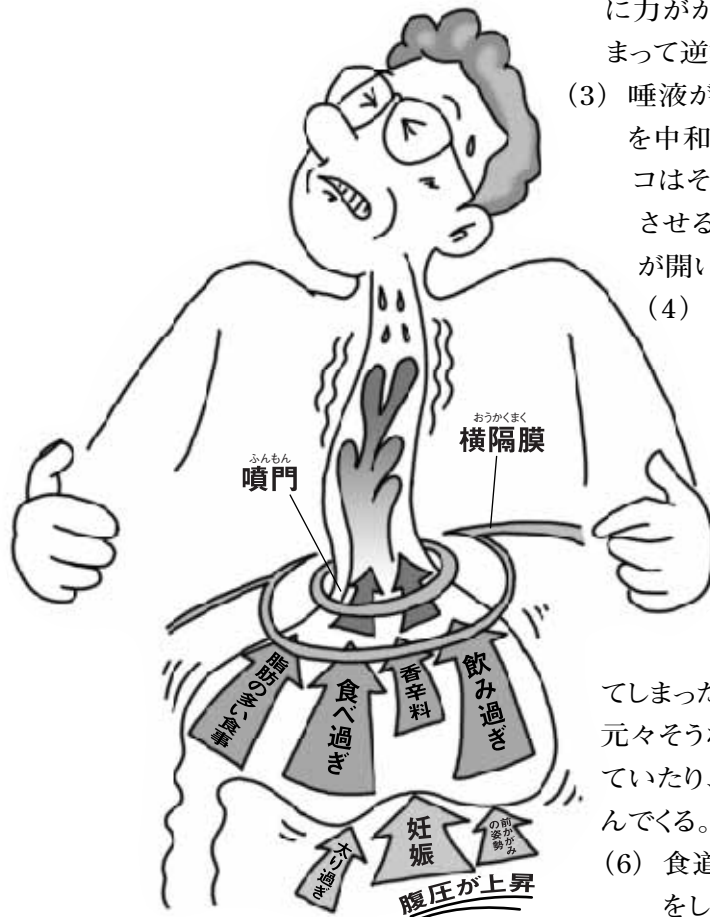
また、その部分から出血し、吐血や下血を起こして貧血になることもあります。さらに、長い間このようなことをくり返していると、食道粘膜の細胞が変化してガンになる恐れもありますので、注意が必要です。

■ どうして胃酸が逆流するのか?

胃と食道の境界（噴門）には、輪ようになった筋肉（下部食道括約筋）があり、ちょうどバルブのような働きをしています。食べ物を飲み

込むときに開き、それ以外は閉じ、普通は胃の内容物が食道へ逆流することはほとんどありません。このバルブがさまざまな理由でうまく働かなくなると、逆流が起こります。逆流には次のような原因が関係しています。

- (1) 胃の中の圧力が上がる…大食の後や胃がもたれているときには、胃の内圧が高まり逆流しやすい。
- (2) 腹圧が高い…肥満や妊娠、背骨の変形で腰が曲がるとお腹に力がかかり、胃の内圧が高まって逆流しやすくなる。
- (3) 唾液が少ない…唾液には酸を中和する働きがあり、タバコはその唾液の分泌を減少させる。また、喫煙で噴門が開いてしまうこともある。
- (4) 食道の動きが悪い…食道の動き（蠕動運動）が悪いと逆流した酸を胃へ戻すことができない。
- (5) バルブ（噴門）がゆるむ…食べ物を飲み込むのと関係なく噴門が開いてしまったり、閉じる力が弱い。元々そうなりやすい胃の形をしていたり、加齢変化としてゆるんでくる。
- (6) 食道裂孔ヘルニア…噴門をしめつける横隔膜の部



分がゆるみ、噴門がずれ上がった状態で、高齢者に多くみられる。

■ 診断&治療

診断は、症状と内視鏡検査で行います。“むねやけ”が1カ月以上も続くときには、逆流性食道炎になっているかもしれません。“むねやけ”だけでなく、胃のもたれ、胸の痛み、ノドがおかしいなどの症状がありましたら、早めに医療機関を受診して下さい。よく胃炎だとの自己判断で胃薬を飲む方が多いですが、それでは本当の治療にはなりません。ぜひ内視鏡検査を受け、食道粘膜の状況を直接観察しておきましょう。なお、食道炎までなっていない場合、あるいは食道炎になっても症状がない場合の両方も含めて、胃食道逆流症（GERD）と呼んでいます。

治療は、原因となる酸の分泌を抑える薬が中心となります。その他、食道粘膜を保護したり、酸を中和する薬、消化管の運動機能を改善する薬なども使われます。ただ、逆流を起こしやすい状態は薬で完全に治すのは難しく、薬を止めると症状が再発することが多いので、必ず医師の指示を守って服薬して下さい。薬でも症状がとれない重症の場合には、手術をすることもあります。

■ “むねやけ” 予防の生活術!

“むねやけ”を防ぐために、毎日の生活にも十分気をつけましょう。食生活、腹圧、姿勢の3つが重要なポイントになります。

(1) 大食をさげ、嗜好品をひかえめに

食事はゆっくりと、食べ過ぎは慎みましょう。急いで食べると空気も一緒に飲み込んでしまい、胃をふくらませ、そのためゲップが出やすくなります。すすするような食べ方も良くな



いです。また、食べ過ぎ、飲み過ぎは胃酸の逆流の原因になります。お酒は噴門をゆるませ、とくにビールやシャンパンは胃の中の炭酸ガスを増やし、胃をふくらませます。タバコは、前述のごとく唾液の分泌を減らすので、ひかえめに。なお、脂肪の多い食事は胃にもたれて逆流を起こしやすく、強い香辛料、柑橘類やトマト、たまねぎなどの酸っぱいものや刺激のあるもの、ケーキやチョコレート、和菓子などの甘いもの、かぼちゃ、さつまいも、炭酸飲料、コーヒー、紅茶などは“むねやけ”を起こしやすい食品ですので、注意しましょう。

(2) お腹を強くしめつけない

ベルトや帯、コルセットやガードルなどはゆるめにし、あまりお腹をしめつけないようにしましょう。その他にも、

肥満や便秘をさげ、妊娠時には胃が圧迫されるので注意が必要です。また、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できるだけさげましょう。

(3) なるべく腰は伸ばして



胃を圧迫する腰を曲げた状態や前かがみの姿勢は、できるだけ長く続けないようにしましょう。

(4) 就寝は頭の高い姿勢で

横になると“むねやけ”がする場合には、枕や座布団を重ねて頭や上半身を高くしましょう。また、食後にはすぐに横にならないように、就寝直前の飲食はさけるようにしましょう。



引用文献:

1. 逆流性食道炎患者さんのための「むねやけ読本」 監修: 本郷道夫
2. このような症状があったら…胃酸の逆流が疑われます 監修: 木下芳一
3. 患者さんへ 知っておきたい病気の話 No.2 「胸やけ(逆流性食道炎)」 監修: 門馬久美子

あなたのサプリメント活用術②

新シリーズ第2段。今回は、「胃の働きを良くしたい人」のための活用術です。胃の調子があまり良くない場合には、まずその原因をはっきりさせることが先決です。胃のもたれや不快感、重苦しさを感じたり、食後にむねやけや胃の痛みなどの症状があるときは、今回テーマにしました逆流性食道炎や胃炎、胃や十二指腸の潰瘍、ときにはガンの恐れもあります。まずは医師の診察や検査を受け、必要に応じて治療を受けるようにしましょう。

過度のストレスによって自律神経のバランスが崩れ、常に交感神経が興奮している状態では胃の働きは低下し、痛みや不快感につながります。また、胃の調子が悪いときは、当然消化吸収力も低下し、結果として全身的な栄養不良状態を招くこともあります。強すぎるストレスを緩和するためには、精神をリラックスさせる効果のあるハーブ系のサプリメントを試してみるのもよいでしょう。病気でもないのにどうも胃の調子が悪いと感じたら、ストレス過剰のサインかもしれません。ストレス性の胃の不調には、セントジョーンズ・ワートやカヴァカヴァなどのハーブが有効です。た

だし、セントジョーンズ・ワートは、抗HIV剤（インジナビル）、強心剤（ジゴキシン）、免疫抑制剤（シクロスポリン）、気管支拡張剤（テオフィリン）、抗凝固剤（ワーファリン）、経口避妊薬（ピル）などの効果を減弱させることがありますので、それらの薬剤を服用している方では摂取を控えましょう。また、カヴァカヴァは人によって肝臓を傷めることもありますので、注意が必要です。

胃の調子が良くないときには、一度にたくさん食べたり、食べたり食べなかったりという不規則な食事のスタイルは改めなければなりません。不規則な食事は栄養不足を生みますので、マルチビタミンやマルチミネラルでその不足を補いましょう。ただし、脂溶性ビタミンやミネラルは過剰症をみることがありますので、許容量を超えないように注意して下さい。

こんなサプリメントを!



セントジョーンズ・ワート

またはカヴァカヴァ…………… メーカーの指示量

マルチビタミン…………… メーカーの指示量基本に

マルチミネラル…………… メーカーの指示量基本に

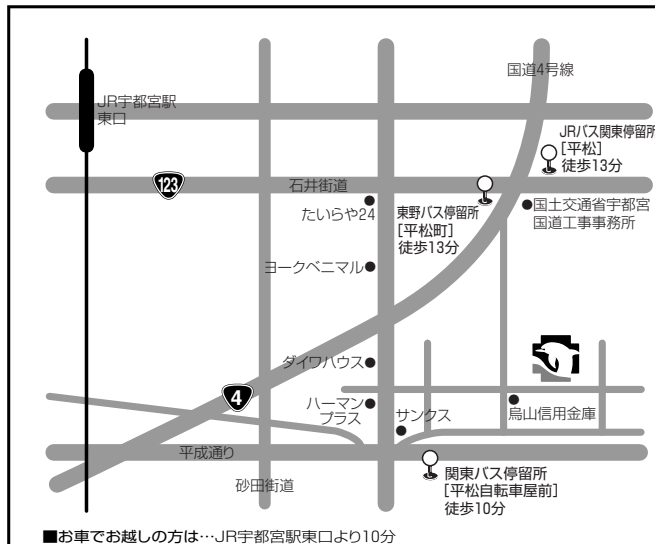
引用文献:「すぐに役立つ サプリメント活用辞典」古田裕子著

お知らせ

来院時にお忘れになる方が多いようです。できるだけ皆様と医院との交信に利用したいと思っておりますので、ぜひお待ちしております。来院時に受付へ診察券と一緒にお出し下さい。

◆来院時には「あっと・ほ〜む」をお忘れなく◆

昨年10月から、新しい「あっと・ほ〜む」を発行させて頂きましたが、



■診療科目

内科 消化器科 循環器科 呼吸器科 人間ドック

■診療時間

午前 9:00 ~ 12:00 午後 3:00 ~ 6:00

■受付時間

午前 8:00 ~ 12:00 午後 0:00 ~ 6:00

■休診日

日曜日 祝日 木曜日午後 土曜日午後



医療法人
メディケア宇都宮

倉井清彦内科医院

☎028-636-1511

〒321-0932 栃木県宇都宮市平松本町326-4

<http://www.kurai-naika.jp>

■お車で越しの方は…JR宇都宮駅東口より10分