

ひまわりだより

No.270

2020年11月

巾上ひまわり薬局 松本市巾上10-5 TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322



定休日 日曜・祝日

食欲の秋です♪

つい食べ過ぎちゃって、胸焼け・・・なんてことはありませんか？
今月は「胃食道逆流症」についてお話しします。

胃食道逆流症とは？



胃酸や食べ物が胃から食道に逆流して食道の粘膜が傷つくことで起こる病気です。

最も多くみられる症状は胸やけです。みぞおちの下あたりが焼けるような感じがします。また、酸っぱいものがこみあげてくる感じがする「呑酸(どんさん)」という症状や、胃もたれ、はきけ、のどの不快感などがあります。

胃食道逆流症には2つのタイプがあります。

① 逆流性食道炎

胃酸で食道の粘膜が傷つけられて炎症が起こるタイプです。食べ過ぎや早食いの人に起こりやすいとされています。軽症なら自然に治ることもありますが、重症の場合は食道からの出血や狭窄が起きたり、食道の粘膜が胃の粘膜に似た組織に変化してしまうことがあります。この変化した状態

を「バレット食道」と言います。バレット食道は食道がん発症の危険性がやや高くなると言われています。

② 非びらん性胃食道逆流症

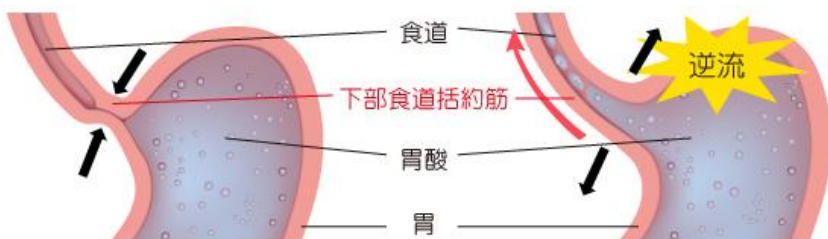
食道に炎症がないのに胸焼けなどの症状が現れるタイプです。ストレスを感じやすい人に多い傾向です。

原因は？

主な原因として3つあります。

① 下部食道括約筋のゆるみ

下部食道括約筋は、胃と食道の境目にある筋肉で、通常は閉じていて、胃から食道に胃酸や食べ物が逆流するのを防ぎます。しかし、食べ過ぎや早食いをしていると、胃が張って下部食道括約筋がゆるみやすくなります。また、脂肪の多い食事は下部食道括約筋を緩めるホルモンが十二指腸から分泌されて胃酸が逆流しやすくなります。また、肥満や前かがみの姿勢が続くと、内臓脂肪で腹圧が上がり、胃が圧迫されるため、下部食道括約筋が押し広げられて胃酸が逆流しやすくなってしまいます。



② 胃酸過多

たんぱく質は胃酸分泌を促すと言われています。

胃酸過多となると、逆流が起こりやすくなります。

③ 食道の知覚過敏

胃酸は、健康な状態でもわずかに食道に逆流しています。そのわずかな胃酸でも胸焼けのなどの症状を感じることがあります。

治療は？

薬物治療と生活習慣の改善が基本です。

① 薬物療法

● プロトンポンプ阻害剤 (PPI)

胃酸の分泌を抑える薬です。

薬品名：ランソプラゾール、ラベプラゾール、エソメプラゾール、オメプラゾールなど



● カリウムイオン競合型アシッドブロッカー (P-CAB)

こちらも胃酸の分泌を抑える薬ですが、PPI に比べて強力な即効性があるため、選択されることが増えています。

薬品名：ボノプラザン

PPI または P-CAB を内服して様子見るのが基本ですが、効果不十分であれば、粘膜を保護する薬や、酸を中和する薬を追加することもあります。また、胃に食べ物がたまっていると胃酸の分泌が続いて食道に胃酸が逆流しやすくなるため、胃腸の動きをよくする薬を追加することもあります。

PPI や P-CAB といった薬は、胃酸の量は抑えますが、逆流そのものを抑える作用はありません。そのため、生活習慣の改善も大切です。

② 生活習慣の改善

- 食べ過ぎ・早食いをしない
- 脂肪過多な食事を控える
- 食後3時間は床に就かない
- 腹部の締め付け、前かがみの姿勢を避ける
- 右側を下にして寝るのを避けて、上半身をやや高くして寝る



- 肥満の解消
- 禁煙



これらの生活習慣の改善によって、薬の効果が得やすくなったり、再発しにくくなったりすると考えられています。

自覚症状や食道炎が改善した後にもお薬を続けるかどうかは、患者さんごとに判断されます。軽症な場合は、日常生活に気をつけるだけで症状なく過ごせる場合もあり、このような患者さんには症状が出た日だけお薬を飲むように指示されることがあります。

一方、症状が強かった患者さんでは、お薬をやめることで食道狭窄、バレット食道、食道がんなどにつながる可能性もあり、症状が改善してもお薬を続けることが勧められますので、主治医とよくご相談ください。

❖❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちらも是非、ご覧ください ☺