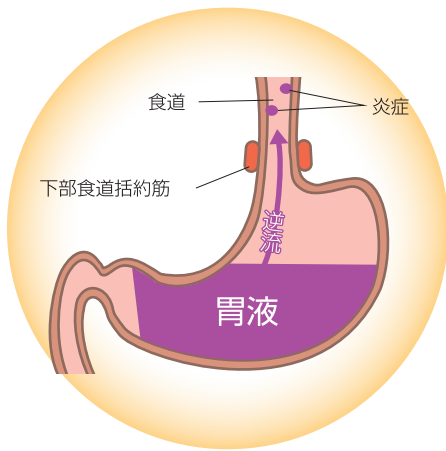


その胸やけ、

もしかしたら

逆流性食道炎かも!?

逆流性食道炎とは



逆流性食道炎は、強い酸性の胃液や胃の内容物などが食道に逆流し食道の粘膜に炎症が起こる病気です。

食道と胃の間は、食物が通るときだけ開く「扉」のような“下部食道括約筋”があり、通常は閉じられています。しかし、この括約筋の動きが鈍ると、逆流が起きるのです。

以前は老化が主な原因といわれていましたが、食生活の欧米化や肥満の増加などにより、最近では若い人にも増えています。放っておくと潰瘍になったり、食道がんのリスクが高まるので、きちんと検査や治療を受けることが大切です。

逆流性食道炎の症状

胸やけ・呑酸（口が酸っぱくなる感じ）の他、胸痛、咳、のどの違和感、不眠などさまざまな症状がみられます。

しかし、なかには食道に炎症が起こっていても、あまり症状を感じない人もいます。

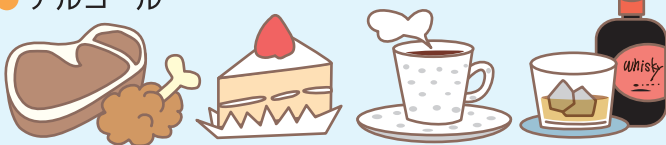
日常生活で気をつけることは

食事について

食生活の3点がポイント!
姿勢 腹圧

次のような食品は控えましょう

- 脂肪やタンパク質の多いもの（油っぽいもの）
- 甘いもの…チョコレートやケーキなど
- 刺激の強い香辛料…唐辛子やコショウ、カレーなど
- カフェインの入っているもの…コーヒーや濃い緑茶
- 酸味の強い果物…みかんやレモンなど
- アルコール



脂肪分のとり過ぎやアルコールによって下部食道括約筋がゆるむといわれているほか、甘いものや香辛料、カフェインは胃酸の分泌を促進させます。

- ◆夜遅く食事をとるのはやめましょう。
寝る2時間前までに済ませ、消化のよいものを。
- ◆食後すぐに横になるのはやめましょう。2~3時間経ってからに。
- ◆早食い、食べ過ぎをやめ、腹八分を心がけましょう。