



# しいのみつうしん

第42号

2010. 1 発行

## むねやけにご注意！

### 【逆流性食道炎とは？】

「むねやけ」は食道へ胃酸等が逆流するのが原因で起こる、逆流性食道炎の代表的な症状です。食生活の欧米化、高齢、ストレス増などが原因となり、最近、日本人に増えています。食べたものを消化する胃酸は強い酸性です。この胃酸が何度も逆流すると、それにさらされる食道の粘膜は炎症や潰瘍を起こします。







### 【症状】

◇「むねやけ」は逆流性食道炎の最もよく見られる症状ですが、その他にも色々な症状を感じることもありますので、当てはまる方はご注意ください。

### ～むねやけ～

みぞおちの辺りから胸の下の方へかけて、焼け付く、あるいは熱くなるような不快感がある。喉の方まで上がってくる感じがあり、痛みを伴う場合もある。

### ～その他の症状～

げっぷ	胸の痛み	胃もたれ
 <p>口のなかまで酸っぱい液がこみあげる。</p>	 <p>食道への刺激が強いと、胸がしめつけられるような痛みを感じる。</p>	 <p>胃のなかの食物を消化したり、腸に送りだす動きが弱く、食べ物がいつまでも胃に残ってしまう。</p>
のどの違和感	咳・気管支炎	耳の痛み
 <p>逆流した胃酸によりのに炎症が起き、痛みや違和感を感じる。声がかすれたりすることもある。</p>	 <p>逆流した胃酸を気管に吸いこんで咳きこんだり、気管支が炎症を起こす。</p>	 <p>食道への刺激がときには耳の痛みとしても感じられる。</p>

### 【原因】

◇ 逆流性食道炎の原因となる胃液や胃の内容物の逆流は、食事の内容、肥満、加齢、体型などによって下部食道括約筋等の食道を逆流から守る仕組みが弱まったり、胃酸が増えすぎることによって起こります。

### 【どんな人に起こりやすい？】

脂肪の多い食事をとる人	背中が曲がっている人
 <p>肉や脂肪分の多い食事では胃が刺激されやすく、胃酸の分泌も活発になります。食べすぎや飲みすぎ、香辛料、コーヒー、アルコールのとりすぎもよくありません。</p>	 <p>背中が曲がり前かがみの姿勢でいると、おなかを押されるために、腹部の圧力(腹圧)が強くなります。こうした状態でも胃が押されるので、胃酸が逆流しやすくなります。</p>

## 高齢である



年齢とともに、食道裂孔が緩んで広がりやすくなり、下部食道括約筋(LES)の機能低下も加わって食道の機能も衰え、胃酸が逆流しやすくなります。

## 妊娠している人



妊婦さんも、おなかが大きくなるために胃が押されてしまい、胃酸が逆流しやすくなります。

## 肥満の人



おなかの脂肪が増えると胃が押しあげられ、胃酸の逆流が起こりやすくなります。

## ピロリ菌の除去治療を受けた人

胃粘膜を荒らすピロリ菌の除去治療を受けると、本来の胃酸分泌能力が回復するため、胃酸の分泌が活発になります。胃酸分泌が活発になることで、むねやけが起こることもあります。

### 【予防するには】

◇胃酸の逆流を防ぐには、食生活、姿勢、腹圧が大きな3つのポイントです。

- 脂肪やタンパク質の多い食事をとり過ぎない
- アルコール、コーヒー、炭酸を減らす
- 一度に食べ過ぎない
- 少し頭を高くした姿勢で寝る
- なるべく腰を伸ばす
- お腹を強く締め付けない
- ストレス解消も有効です

### 【薬物治療】

◇逆流性食道炎の治療は、薬物療法が中心となります。原因となる酸の分泌を抑える薬、胃粘膜を保護する薬、酸を中和する薬、胃内容物の排出を促進する薬など、使われる薬は大きく4つに分類されます。特に有効なものはPPIと呼ばれる薬で、タイプロトン（タケプロン）、パリエット、オメプラゾールなどがあります。

#### ～酸の分泌を抑える薬～

- PPI（プロトンポンプ阻害剤）
- H<sub>2</sub>（ヒスタミン）受容体拮抗薬

#### ～酸を中和する薬～

- 制酸剤

#### ～胃内容物の排出を促進する薬～

- 消化管運動機能改善薬

#### ～食道の粘膜を保護する薬～

- 粘膜保護剤

(提供 武田薬品工業株式会社ホームページより)

しいのみ薬局	関市上白金 105-1	☎0575-27-0130	Fax 0575-27-0131
しいのみセンター薬局	岐阜市北山 1-14-27	☎058-241-1818	Fax058-241-1839
華陽しいのみ薬局	岐阜市祈年町 1-19-2	☎058-271-1640	Fax058-275-1949
南しいのみ薬局	岐阜市芥見南山 2-8-47	☎058-244-2112	Fax058-244-2110

お薬や「健康食品」のことなどに関して、Eメール([shiinomi@blue.ocn.ne.jp](mailto:shiinomi@blue.ocn.ne.jp))によるご相談もお受けしています。

お気軽にご相談下さい。

ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.pharma-net.co.jp>)

