



生活習慣から胃食道逆流症(逆流性食道炎)をやわらげよう!

2008年9月

◎ 胃食道逆流症(逆流性食道炎)とは?

みなさん、「胸焼け」を感じたことはありませんか? 「胸焼け」は食べ過ぎやストレスなどによって起こります。強い酸性の胃液と混ざった食物や胃液そのものが食道に逆流して食道の粘膜を刺激すると、「胸焼け」が起こります。

そのほかにも、みぞおちや喉が焼けるように痛い、喉の違和感(飲み込む時に引っかかる感じがする)などの症状が出ることもあります。

以前はこのような症状が見られる病気を、胃食道逆流現象という病態や逆流性食道炎という病名で呼んでいましたが、最近では大きな概念として胃食道逆流症と呼ばれています。

◎ 日常生活に気をつけて、胃食道逆流症(逆流性食道炎)がおきないようにしよう!

1. お腹に圧力がかからないようにしましょう!

〈こんな時、お腹に圧力がかかります〉 **前かがみの姿勢をとる、重いものを持つ**
ベルトや帯でお腹を締め付ける

お腹に圧力がかかると、胃の中の食べ物や胃液が逆流しやすくなってしまいます。

骨粗しょう症の方に胃食道逆流症(逆流性食道炎)が合併しやすいというお話もあります。

前かがみの姿勢から来る胃の圧迫が原因ではないかと言われています。

2. 食生活に注意しましょう!

〈注意する食べ物や嗜好品〉 **脂肪の多い食物、チョコレート等の甘いもの、柑橘類、コーヒー、紅茶、香辛料、アルコール類、タバコ**

上の様な食べ物は胃酸をたくさん出したり、胃の中に食物が残っている時間を長くしたりします。このような状況になると逆流が起きやすくなります。

3. 生活習慣アドバイス!

- **食べ過ぎず、食後1、2時間は、すぐに横にならない様にしましょう。**
- **寝るときに胸やけが強い場合は、寝る前に食べることを控えたり、夕食を少な目にしましょう。**
- **胸焼けが強いときは上体をすこし高くして寝たり、右側を下にして寝ると良いです。うつぶせに寝ないようにしましょう。**

☆ **胸やけがする、みぞおちや喉に違和感があるなど、胃食道逆流症かなあ、と思ったら自己判断せず、まずは病院、診療所にかかり、医師に相談を!!**

どこの病院、診療所の処方箋にも対応出来ます
あすなろ武川薬局

T E L 0551-26-3800 F A X 0551-26-3810

