



2016 8

# 大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。  
8月になり、夏真っ盛りですね。今年は猛暑と言われているので、水分補給、休養をしっかりとって8月を乗り切りましょう。  
今月は、「胃食道逆流症」についてお伝えします。

## 胃食道逆流症とは

胃の内容物が食道に逆流しておこる病気の総称です。  
胃の粘膜障害を認めた時に、「逆流性食道炎」と呼んでいましたが、現在、粘膜障害を認めない逆流性食道炎も多く見られようになり、これらもすべてを含めて「胃食道逆流症」と呼ばれています。  
女性では50歳以上、男性では40歳代からの中高年に好発しやすく、日本では近年増加傾向にあります。

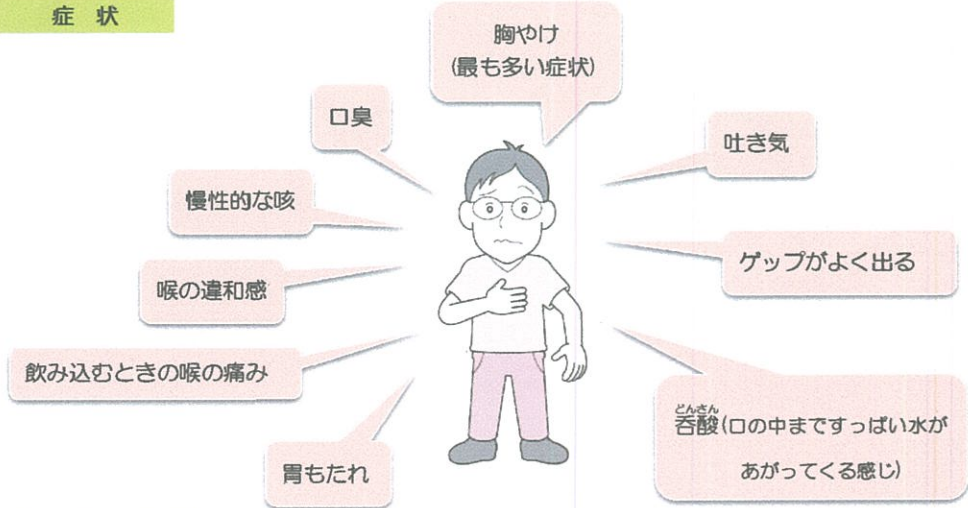
## 原因

原因は、①生活習慣の問題、②体型などの身体状況の問題、③その他の原因の3つに大きく分けられます。

- **早食い、食べ過ぎ**・・・胃に過剰な負荷がかかり、ゲップがでます。その時に一緒に胃酸が逆流します。
- **脂肪分の多い食事**・・・高脂肪食を摂取すると、胃酸逆流やゲップの誘発に関係するホルモンが分泌されることにより、逆流しやすくなります。
- **アルコール、喫煙**・・・胃酸逆流に悪影響を及ぼすと報告されています。
- **食べてすぐに寝る**・・・食後は最も胃酸逆流が起こる時間帯です。横になった状態で逆流するため、胃酸が食道に長時間貯まり、逆流性食道炎を発生しやすくなります。
- **夕食時間が遅い**・・・十分に消化されていないまま横になるため、胃酸は通常より多く分泌されており、逆流が起こりやすくなります。
- **猫背・姿勢が悪い**・・・おなか全体が圧迫されて、逆流が起こりやすくなります。



## 症状



## 治療

胃酸分泌抑制療法が薬物治療の中で最も効果的ですが、服用の中断によって、高い確率で再発するため、長期間に渡る治療が必要になります。

## 予防方法

- ★**食事の大量の摂取は控える**
- ★**高脂肪食を避ける**
- ★**腹部を締め付けるような服装は避ける**
- ★**胸焼けを誘発するような行動はやめる**
  - ・就寝の3時間前は食べない
  - ・食べた後にすぐに横にならない
  - ・ミント系飲料/チョコレート/アルコール飲料(胃酸の分泌を促したり、ゲップを誘発する)は控える
  - ・暴飲暴食、早食い、炭酸飲料の摂取
  - ・朝、昼食はしっかり食べる



早食い、大食いはしない。  
脂肪の多いものは控える。  
食後すぐに横にならない、寝ない。  
アルコール、たばこは控えめに。  
肥満解消

## 放っておくと・・・

軽度の逆流性食道炎は5年、10年単位では放置していてもほとんど変化がなく、自然軽快することもあります。軽度の胃食道逆流症も同様です。しかし、不適切な生活を続けていると、逆流性食道炎・逆流症状ともに悪化します。炎症が悪化すると潰瘍形成など重症化する場合があります。また、**円背の方や肥満の方など身体的要因がある場合、逆流が起こりやすく、悪化することがあっても、自然軽快は難しいため、より生活習慣に注意していく必要があります。**