

逆流性食道炎と、毎日の工夫

胃の中の酸が食道へ逆流して、胸やけなどを起こす病気です。命に関わる病気ではありませんが、毎日の暮らしに響くため、きちんとした対処が必要です。生活の見直しと胃酸を抑える薬で、多くの方がよくなります。

こんな症状が出ます

- ・ 胸やけ（みぞおちの上が焼けるような、しみる感じ）
- ・ 呑酸（どんさん。酸っぱい液が上がってくる感じ）
- ・ 胸がつまるような痛み、のどの違和感、長引く咳

逆流は食後2～3時間までに起こりやすく、食後に症状が出やすくなります。

効果が確かめられている工夫

学会のガイドラインで効果が示されている工夫です。なかでも、体重を減らすことと、頭側を高くして寝ることは、改善の効果が高いとされています。

工夫	とくに向いている方
体重を減らす	太り気味の方
たばこをやめる	たばこを吸う方
寝る前3時間は食べない	夜に症状が出る方
ベッドの頭側を高くして寝る	夜に症状が出る方

避けたほうがよいこと

- ・ おなかを締めつける服、重い物を持つ、前かがみの姿勢、右を下にして寝る
- ・ 食べ過ぎ、脂っこい物、甘い物、お酒、チョコレート、コーヒー、炭酸飲料、柑橘類

どれがどのくらい効くかは人によって違います。

薬と検査

胃酸を抑える薬を4～8週間ほど飲むと、多くの方で症状がよくなり、食道のただれも治ります。その後も続けるか、症状があるときだけ飲むかは、担当医と相談して決めます。ほかの病気でないことを確かめるため、胃カメラ（内視鏡）の検査が勧められます。

こんなときは相談してください

- ・ 薬を飲んでも症状がよくなりません（胃カメラで、ほかの病気がないか確かめます）
- ・ 食べ物がつかえる、血を吐いた、便が黒い、貧血を指摘されたとき（食道のただれからの出血や、食道が狭くなることがあります。早めに受診してください）