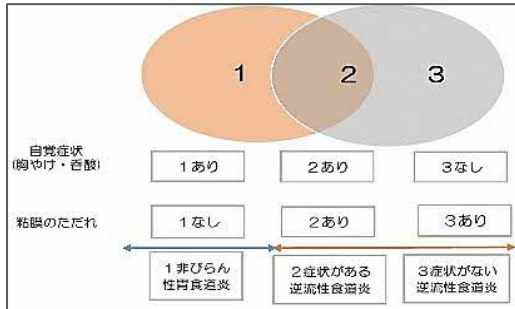


知っていますか？ 胃食道逆流症(GERD)



◇胃食道逆流症(GERD)とはどんな病気？

胃食道逆流症(GERD)は、胃の内容物が食道に逆流し、胃液の酸により、胸やけや呑酸(口の中に酸っぱい水が上がる感じ)が起こります。逆流症状のほか、胃酸で食道の粘膜がただれて食道炎が起こる病気の総称で、3つのタイプに分けられます。



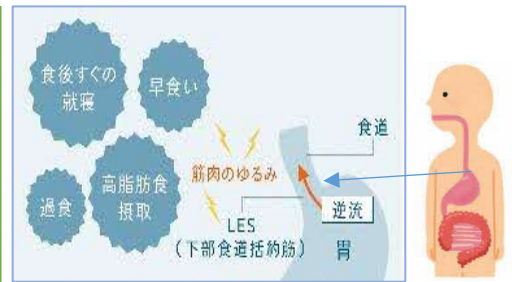
- ①食道炎がなく自覚症状のみのタイプ(非びらん性胃食道逆流症)
- ②食道炎があり、自覚症状もあるタイプ(自覚症状がある逆流性食道炎)
- ③自覚症状はなく、食道炎のみがあるタイプ(自覚症状がない逆流性食道炎)



胃食道逆流症(GERD)は、日本では欧米に比べて少ない病気と言われていましたが、食生活の欧米化や、ピロリ菌感染率減少により胃酸分泌が増加した胃を持つ人が多くなったことで、しだいに患者数は増加しています。現在、成人の10～20%が罹患していると言われてます。症状の程度によっては、食事や睡眠等への影響から、生活の質の低下を招く場合もあります。

◇胃食道逆流症(GERD)の原因は？

食道と胃のつなぎ目は「噴門」と呼ばれ、ここには、「下部食道括約筋」があり胃酸の逆流を防いでいます。ゲップは噴門が一時的に開いて、胃にたまった空気を出す現象ですが、この時に、空気だけではなく胃酸が逆流することで起こります。胃の粘膜は粘液で守られているので、直接、胃酸で胃が消化されてしまうことはありませんが、食道は胃酸の影響を受けやすく、逆流した胃酸により食道の粘膜は容易にただれてしまい食道炎となります。胃酸の逆流の他に、食道の知覚過敏やストレスにより、わずかな胃酸の逆流でも強い症状を感じる場合もあります。



◇胃食道逆流症(GERD)予防の注意点

(1) 生活面で避けたほうが良いこと

①食事等に関すること

〈食べ過ぎ〉

胃にかかった過剰な力を減らすため下部食道括約筋の弛緩が起こる

〈早食い〉

空気をたくさん飲み込むため、ゲップと一緒に胃酸が逆流しやすい

〈高脂肪食〉

下部食道括約筋弛緩を引き起こすホルモンが分泌されやすくなる

〈食べてすぐ寝る〉

横になると、重力の影響で食道に胃酸が長時間停滞する

②アルコール、喫煙も胃酸逆流を引き起こすと言われてます

(2) お腹に圧力がかかる姿勢や体形

①前かがみの姿勢や腹部を締め付ける服装

②肥満(特に内臓脂肪蓄積型肥満)

早食いや大食いをしていないこと
眠が多いものは避ける
食後すぐ横にならないこと
お酒は控えめに
肥満解消



ピロリ菌と胃食道逆流症(GERD)の関係

ピロリ菌は、上下水道の整備が不十分な時代に経口感染したと考えられ、胃の粘膜表面に棲みついています。50歳以上で約70%の人が感染していますが、年齢が若くなるにしたがって感染率は下がります。ピロリ菌に感染すると、慢性胃炎の他、胃潰瘍・十二指腸潰瘍、胃がんとの関係が深いことがわかっています。ピロリ菌は胃酸を減少させるため、ピロリ菌に感染していない人のほうが胃食道逆流症(GERD)になりやすいこととなります。つまり、「ピロリ菌がいると慢性胃炎等になりやすく、ピロリ菌がいなくなると胃食道逆流症(GERD)になるかも・・・」ということになります。ピロリ菌感染がある胃食道逆流症(GERD)のピロリ菌除菌治療は、個人の状態にもよるので、専門医に相談しましょう。



ネットで、「北海道教育委員会健康かわら版」と検索すると、これまで発行した「健康かわら版」が福利課のホームページにアップされています。どうぞ、参考にしてください。

※参考：日本消化器学会HP、日本消化器内視鏡学会HP

福利課健康支援係
電話：011-231-4111(内線：35-380)