

すっきり解消! 胃の悩み 胸やけ



sample

NHKテキスト「きょうの健康」2022年11月号より抜粋

本冊子は、広く医療情報の啓発を行うことを目的としてNHKテキスト「きょうの健康」を二次利用して作成したものです。

すつきり解消！胃の悩み

胸やけ

胸やけの原因となる「逆流性食道炎」は、不快なだけでなく、放置すると食道がんに進行する可能性もあります。早期に発見して適切な治療を受けることが大切です。

川西市立総合医療センター 総長

三輪洋人

やけです。

胸やけの主な原因は逆流性食道炎

本来、胃の入り口は食べ物や胃液が食道に逆流しないよう閉じられていますが、何らかの原因でこの入り口が緩むと、胃の中の胃酸や食べたものが食道に逆流します。胃の内部は粘液に覆われ、強い胃酸にも耐えられるようになりますが、食道はそのようにできていません。逆流した胃酸で食道の内壁が刺激されてジリジリと胸が焼けるような灼熱感が生じます。これが胸

胃酸によって食道の粘膜が頻繁に傷つくり、食道は逆流性食道炎と呼ばれる状態になります。代表的な症状には胸やけのほか、酸っぱいものが食道に上がってくる吞酸、胸の痛み、のどのつかえがあります。声がかすれたり、ぜんそくのような症状が出ることもあります。

起こりやすいのは、胃酸过多の人、高齢者や猫背の人です。使っている薬や食生活が影響しますが、ピロリ菌を除菌した人も注意が必要です。除菌治療で胃の働きが正

逆流性食道炎の症状

- 胸やけ
- のどのつかえ
- ぜんそくのような症状
- 呑酸
- 声がかずれる
- 胸の痛み
- 中耳炎
- 酸蝕歯
- など

胃酸が口の中や耳にまで逆流すると



常になると、人によつては胃酸が増え過ぎて逆流が生じことがあるからです。

このような状態をそのままにしておくと、食道の粘膜が胃酸にさらされ、まるで胃の粘膜のように変化することがあり（バレット食道）、このような場合には、食道がんのリスクが高まります。これを防ぐためには、逆流性食道炎を早期に発見（下記参照）して、適切な治療を受けることが大切です。

逆流性食道炎の治療

逆流性食道炎の疑いがある場合は、内視鏡で食道の粘膜の状態を調べます。検査で炎症が確認されるとびらん性逆流性食道炎と診断されます。ただし、近年多いのは、食道には炎症がないのに胸やけなどの症状がある非びらん性食道炎です。

いずれの場合も、治療では胃酸の分泌を抑える薬が用いられます。効果は高く、患者さんの大半に改善がみられますが、薬による治療をやめると、約9割の人は半年以

逆流性食道炎を早期発見するためのセルフチェック

次の質問に、ない（0点）、まれにある（1点）、ときどきある（2点）、しばしばある（3点）、いつもある（4点）の5段階の中から答え、

8項目すべての点数を合計してください。

	ない	まれにある	ときどきある	しばしばある	いつもある
1 胸やけがしますか？	<input type="checkbox"/>				
2 思わず手のひらで胸をこすってしまうことがありますか？	<input type="checkbox"/>				
3 食べたあと、ムカムカすることがありますか？	<input type="checkbox"/>				
4 のどの違和感（ヒリヒリなど）がありますか？	<input type="checkbox"/>				
5 ものをのみ込むと、つかえることがありますか？	<input type="checkbox"/>				
6 酸っぱい液体（胃酸）が上がってくることがありますか？	<input type="checkbox"/>				
7 げっぷがよく出ますか？	<input type="checkbox"/>				
8 前かがみの姿勢をとると、胃酸が上がってきますか？	<input type="checkbox"/>				

合計が6点以上だと、
逆流性食道炎の可能性が高くなります

合計 点

※このチェックリストは目安であり、これだけで診断がされるわけではありません。気になることがある場合は医療機関を受診しましょう。 ※草野元康ほか「臨牀と研究」2005年を基に作成。

内に再発します。

治療に不可欠な生活習慣の改善

逆流性食道炎は、薬である程度症状を抑えますが、完治させるのは難しいといわれています。

治療に大切なのは、薬による治療に加えて、生活習慣の改善を続けることです。

● 食生活

● 大食いをしない——大食いをすると胃が膨らみ、胃の入り口が引っ張られて開きやすくなるため、逆流の原因となります。

● 高たんぱく・高脂肪の食事は控える——

高たんぱくの食事は胃酸の分泌を増やします。高脂肪の食事は、消化に時間がかかるので胃での滞留時間を長くするだけでなく、胃の入り口を緩めてしまいます。

● ビタミンUを含む食材を食べる——キヤ

ベツ、レタス、アスパラガス、ブロッコリーなどに含まれるビタミンUには、胃酸の過剰な分泌を抑える働きがあります。生野

菜より加熱したほうが消化がよいので、ス

横隔膜を鍛える①

準備体操



3~4回
繰り返す

両足を肩幅に開いて背すじをまっすぐにして立ち、後ろで両手を組む。自然な呼吸をしながら両腕をゆっくり引き上げていき、胸の広がりを感じたらゆっくり元の姿勢に戻す。

ポイント

- 肩甲骨の動きを意識しながら両腕を引き上げる。
- 無理をせず、気持ちよく感じられる範囲で行う。

片足立ち

背もたれのあるいすの横に立つ。右足を上げ、右ひざを直角に曲げた状態で30秒間保つ。左足も同様に行う。

※転倒を防ぐために、いすの背もたれに手を添えて行ってもよい。



左右を併せて
1セットとして
1回2セット、
1日3回行う

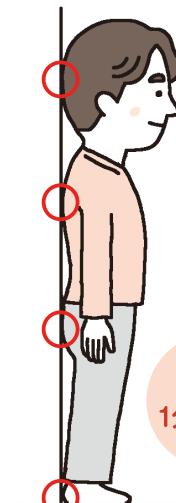
ポイント

体幹が鍛えられ、正しい姿勢の維持につながる。

※いすは安定したものを使い、平坦で滑らない場所に置いて行う。

胸やけの症状を改善する体操

壁立ち



毎日
1分間行う

猫背を改善する

壁に背を向け、かかと、お尻、肩甲骨、後頭部の4か所が壁につくようにして立ち、その状態を1分間保つ。

健康カフェ

65歳以上の人約4割が胃の不調を訴えています。その原因は必ずしも胃にあるとは限りません。胃の不調を感じたら、消化器内科を受診してください。原因に応じた治療を受けることで、胃の不快な症状の改善につながります。



三輪洋人（みわ・ひろと）

●1982年鹿児島大学医学部卒業。専門は消化器内科、特に胃と食道の病気の診断・治療 ●川西市立総合医療センター消化器内科（兵庫県川西市火打1-4-1）

一歩などでとるのがお勧めです。
前かがみの姿勢は腹圧を上げ、胃酸の逆流の原因になります。高齢になると猫背になりますが、下段に示す体操で姿勢を正すようにしましょう。

日常生活での注意点

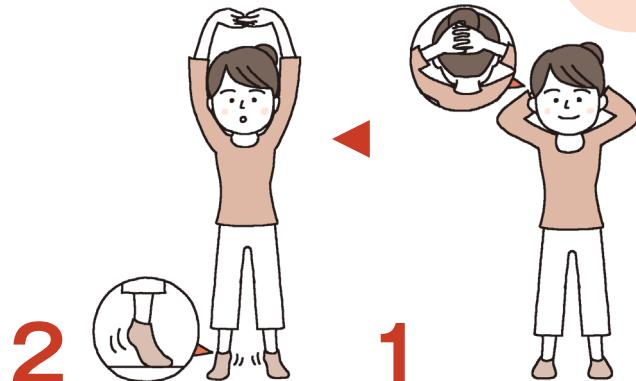
胸やけや呑酸などのつらい症状は、食べてから2～3時間後や寝ているときに多く起ります。就寝の3時間前には食事を済ませるようにしましょう。また、睡眠時に逆流が起こる人は、体の左側を下にして横を向いて寝てください。胃の入り口が上を向くので、逆流の予防につながります。

横隔膜を鍛える②

横隔膜を鍛えることで、胃の入り口が緩みにくくなるほか、誤嚥予防にもつながる。

横隔膜の上下ストレッチ

1と2を1セットとして1日数回行う



おなかが十分に膨らんだら、息を吐きながら腕を真上に上げるとともに、かかとを上げて全身を伸ばす。

1

両足を肩幅に開き、背すじをまっすぐに立ち、両手を頭の後ろで組んで、ゆっくりと息を吸いながらおなかを膨らませる。

ポイント

- 息を吐いたときに、横隔膜がのどのほうに上がっているイメージで行う。
- かかとを上げたとき、転倒しないように気をつける。

sample

MEMO

sample

医療機関・薬局名



2023年1月作成(NT)
〔審2211294663〕