



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

逆流性食道炎

逆流性食道炎は、胃酸が食道に逆流することで食道の粘膜を傷つけて炎症が起きる病気で、主な自覚症状は、胸やけ、胸部や喉の違和感、声のかすれ、おなかが張るなどです。胃酸は非常に強い酸性ですが、胃にはその酸から胃壁を守るためにさまざまな防御機能が働いているため普通炎症は起こりません。一方、食道には胃酸を防御する機能がないので胃酸が逆流すると炎症を起こしてしまいます。

では、なぜ胃酸が逆流するのかというと、食道と胃のつなぎ目は「下部食道括約筋」という筋肉によって、食べ物を通るときだけ開き、普段は閉じているのですが、加齢などにより「下部食道括約筋」の力が弱くなると、きちんと閉じられなくなつて胃酸が逆流しやすくなります。また、食道にも食べ物などを胃のほうに送る「ぜん動運動」という働きがあるので

が、その働きが弱くなると、逆流してきた胃酸を胃の方へ押し戻す力も弱くなるので逆流を止めることができなくなります。

逆流性食道炎の治療は薬物療法が中心となり、胃酸の分泌を抑える薬や食道の粘膜を保護する薬、胃酸を中和する薬、消化管の運動機能を改善する薬が使われます。中でも、胃酸の分泌を抑える薬は効果が高く、よく使われています。「プロトンポンプ阻害薬」や「H₂ブロッカー」がこれにあたり、胃酸を少なくすることで結果的に逆流する胃酸も少なくすることができます。食道の粘膜を保護する薬は、食道の粘膜を覆って胃酸から食道を守り、炎症が治るのを助けます。薬を服用すると比較的早く自覚症状は取れますが、逆流性食道炎が治ったわけではないので、医師の指示に従って薬は続けて服用してください。

日常生活で注意すべき点の二つ目は食事です。急いで食べると空気も一緒

に飲み込んでしまつて胃を膨らませてしまい、ケップと一緒に胃酸を逆流させる原因になります。同じような理由で、ビールなど炭酸を含む飲み物もよくありません。脂肪の多いものや甘いもの、香辛料などは胃酸の分泌を促進するので、たくさん摂り過ぎないようにしましょう。アルコールの飲み過ぎは、食道の「ぜん動運動」を低下させ「下部食道括約筋」を緩めたりするのでよくありません。注意すべき点の二つ目は姿勢です。胃を圧迫すると逆流が起きやすくなるので、猫背などの前かがみの姿勢はよくありません。また、ベルトや下着でお腹をしめつけたり、肥満も胃を圧迫し、胃酸逆流の原因になったりするので注意してください。

逆流性食道炎は再発を繰り返すことがある病気です。一度治つても食事や姿勢に気をつけて日常生活を送ってください。

(北区 薬局エヒラファーマシー

松本 博志)