

Q2 どのような症状が現れますか？

若い女性に多い 非びらん性胃食道逆流症



逆流性食道炎と同じような症状があるにもかかわらず、内視鏡検査をしても食道に炎症がみられない「非びらん性胃食道逆流症」という病気があります。これは逆流性食道炎と同様、胃食道逆流症の1つです。

逆流性食道炎よりも患者数が多いことがわかっており、「女性」「年齢が若い」「やせ型」「ストレスを感じやすい」人に多くみられます。

週に1~2回ほど、胸やけなどの症状が起こる患者さんの約6割がこの非びらん性胃食道逆流症といわれています。なぜ炎症が認められないのに症状が起こるのかははっきりとはわかっていませんが、食道が知覚過敏になっているため、少量の胃酸にも反応して症状が現れるのではないかと推測されています。

- 胸やけ、胸痛
- 呑酸（酸っぱいものがこみ上げる）
- のどや胸のつかえ感
- ゲップがよく出る
- のどの違和感（声がれ、イガイガ）、慢性の咳
- 中耳炎（耳の痛み）
- 酸う蝕（酸で歯が溶ける）
- 睡眠障害
- 吐血、下血（進行した場合）

逆流性食道炎の症状は多岐にわたります。主な症状には次のようなものがあります。

すが、食道の粘膜がくり返し傷つけられると、食道の粘膜が変性して「バレット食道」になることがあります。このバレット食道は食道がんの発症リスクを高める可能性があると考えられているため、油断は禁物です。また、高齢者の場合は胃酸が肺に入り、誤嚥性肺炎を起こすこともあるので、注意が必要です。

なお、これらの症状のなかには重大な病気が隠れていることがあるので、気になる症状がある場合は医療機関の受診をおすすめします。

A 胸やけや呑酸だけでなく胸痛や慢性の咳、中耳炎なども

教えて
ドクター!



知っておきたい
健康相談室

胸やけや呑酸などが起こる

逆流性食道炎

胸やけがする、酸っぱいものがこみ上げてくる(呑酸)、のどがつかえる…多くの人がこのような症状を経験しているのではないのでしょうか。これらは「逆流性食道炎」の典型的な症状です。20年ほど前から増加し始め、いまでは5~10人に1人がかかっているといわれる身近な病気となっています。



監修 山口 泰
やまぐち やすし
山口内科院長(鎌倉市大船)
鎌倉市医師会会長
順天堂大学医学部卒。医学博士。カリフォルニア大学サンディエゴ校などで肝臓病を研究。現在は内科系家庭医として幅広く診療を行っている。著書に「わかって治す! 家庭の内科学」(ごま書房)、「ぜんそくをコントロールする」(保健同人社)がある。日本医師会「新型コロナウイルス感染症外来診療ガイド」編集長。

Q3 治療法や予防のポイントを教えてください。

食生活の注意点

- 控えたほうがよいもの(高脂肪食、辛いもの、熱いもの、酸っぱいもの、カフェインを多く含むもの(コーヒー、紅茶、緑茶、チョコレートなど)、炭酸飲料、アルコール(発泡タイプ以外のものを少量ならOK))
- よく噛んで、ゆっくり食べる
- 腹八分目を心がける
- 食後すぐに横にならない



予防のポイント

胃酸の逆流を防ぐ姿勢など

- ネコ背を改善する(正しい姿勢を保つ)
- 腹筋を締めつけるような服装はさける

その他の生活習慣

- 禁煙は必須
- ストレスを解消する(深呼吸、入浴、ヨガ、好きなことを見つけるなど)

逆流性食道炎は、主に問診と内視鏡検査によって診断します。そのほか、症状が胃酸の逆流によって起こるものかどうかを調べる「PPIテスト」を行う場合もあります。胃酸の分泌を抑える「PPI(プロトンポンプ阻害薬)」を1~2週間、試験的に服用し、症状が改善した場合は逆流性食道炎と診断する検査です。非びらん性胃食道逆流症が疑われる場合にも、この検査を行うことがあります。

治療の基本は薬物療法です。まず「PPI」を用いるのが一般的で、非びらん性胃食道逆流症でも同様です。最近では、PPIよりも即効性のある「P-CAB(カリウムイオン競合型アシッドβロッキング)」が選択されることも多くなっています。

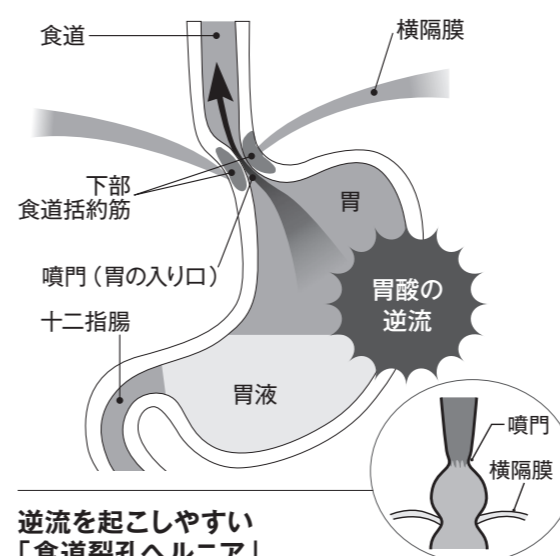
そのほか、消化管運動機能改善薬、制酸薬、粘膜保護薬、漢方薬(六君子湯など)、ストレスを軽減する「抗不安薬」などを併用する場合もあります。

薬物療法では十分な効果が得られない場合や、胃の一部が横隔膜より上にはみ出している「食道裂孔ヘルニア」が目立つなどの場合には、手術を検討することがあります。

A 基本は薬による治療ですが生活習慣の改善も大切です

Q1 逆流性食道炎はなぜ起こるのですか？

胃酸の逆流が起こるしくみ



逆流を起こしやすい「食道裂孔ヘルニア」

横隔膜には食道が通る孔(あな)が開いています。この孔が広がって胃の一部がはみ出した状態を食道裂孔ヘルニアといいます。肥満で胃が上に押し上げられると食道裂孔が下から押し開かれ、孔が拡張したまま固定されて、逆流が起こりやすくなります。

A 食道と胃の境目の筋肉が加齢などによって緩むため

食道と胃の境目には「食道裂孔」と「下部食道括約筋」があり、食物が逆流しないように仕切られています。下部食道括約筋は通常、収縮して胃の入り口を締めつけているため、胃液や食物が食道に逆流することはまれです。しかし、加齢などによって下部食道括約筋が緩むと、胃液が食道に逆流してしまいます。

から守られていますが、食道の粘膜は酸に弱いいため、頻繁に胃酸にさらされると粘膜が炎症を起し、逆流性食道炎となります。以下は、その主な原因です。

▼食の欧米化…高脂肪食は胃酸の分泌を促します。また、脂肪の多い食事をとったときに分泌されるホルモンには、下部食道括約筋を緩める働きがあります。

▼肥満…ウエストまわりに脂肪がついていると腹圧が高まり、胃が圧迫されて胃酸が逆流しやすくなります。

▼食道裂孔ヘルニア…左図参照