



今回のテーマは **胃食道逆流症 (GERD)** です。

最近、「**逆流性食道炎**」はよく耳にするようになりましたが、「**胃食道逆流症**」はまだ聞きなれない疾患ではないでしょうか。比較的新しいで概念で、胃食道逆流症の中に逆流性食道炎は含まれます。

【 **胃食道逆流症** gastro-esophageal reflux disease : GERD (ガード) とは 】

胃酸や食べ物が食道に逆流することで不快な症状あるいは食道の粘膜障害を起こした病態を**胃食道逆流症**といいます。自覚症状は**胸やけ**や**呑酸**（どんさん：口の中が酸っぱい、胃の中身が逆流する感じ）などです。内視鏡検査と症状によって診断されます。逆流が繰り返されることは**食道がん**のリスクの一つです。

【 **分類** 】

内視鏡で食道に粘膜障害を認める「**逆流性食道炎**」と、症状を有するが粘膜障害は認めない「**非びらん性逆流症** non-erosive reflux disease- : NERD (ナード)」に分類されます。

【 **なぜ逆流が起こるのか** 】

**食道裂孔ヘルニア**がみられる方に多いことがわかっています。食道と胃の境界は、横隔膜の位置にあります。胃は横隔膜の下にあり、胃の内容物が食道に逆流しないように、下部食道括約部が食道と胃の境（噴門）を閉じて逆流を防いでいます。食道裂孔ヘルニアは、食道と胃の境（噴門）が横隔膜より上にずれているため胃酸の逆流がおこりやすくなります。

**脂肪分の多い食事**や**過食**、**アルコール**は胃酸の分泌を増やし下部食道括約部を緩め、**肥満**や**前かがみの姿勢**は腹圧を上昇させ逆流を促します。

【 **予防法** 】

- ★ **飲食後 3 時間**は横にならず、**就寝前 (3 時間)**の食事摂取を控えましょう。  
胃酸の逆流は飲食後 2～3 時間以内に多く発生すると言われています。
- ★ **ゆっくりとよく噛んで**食べましょう。  
早食いは下部食道括約部をゆるくし、胃酸の逆流を起こしやすくします。
- ★ **背筋を伸ばし**ましょう。  
背中が曲がるとお腹が圧迫され、胃の中の圧力が高くなります。
- ★ 適度な運動で**腹部肥満**を解消しましょう。  
腹部肥満の方は、胃が圧迫され逆流が起こりやすくなります。

【 **治療法** 】

生活習慣の改善で軽減されない場合は、胃酸の分泌を抑えるプロトンポンプ阻害薬や消化管の運動を高める薬によって症状の改善を図ります。薬剤治療の効果が不十分な場合、外科的治療が必要な場合もあります。

**胃食道逆流症と診断されたら生活習慣の見直しとともに定期的な胃内視鏡検査を受けることが重要です。**

