

# \*\*\* 今日の健康（4月） \*\*\*

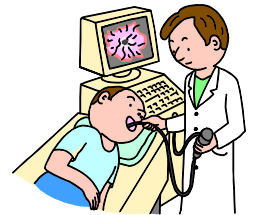
## < 胃食道逆流症（GERD） >

胃から食道へ胃液や胃の内容物が逆流を起こしやすい状態、その結果おこる一連の食道病変のことを胃食道逆流症GERD (Gastro Esophageal Reflux Disease)と総称され、主な疾患として逆流性食道炎、食道裂孔ヘルニア、食道潰瘍、バレット食道があります。

**逆流性食道炎**は、胃酸を主とした胃液や胃の内容物が、食道に逆流するために起こる食道の炎症です。食道の粘膜は胃とは異なり胃酸を防御する働きがないため、胃酸が逆流すると炎症が起きやすくなります。炎症が強いと潰瘍が生じることもあり、繰り返すことによって出血や狭窄の原因になります。

胃と食道の移行部には下部食道括約筋が存在し、胃液の食道への逆流を防止するとともに、食道の蠕動運動によって逆流した胃液の胃内への迅速な排出を行っています。本症は、以前から欧米に多く見られ、特に食道の運動能力の低下を伴いやすい高齢の女性に多い疾患でしたが、近年、日本においても高齢化、食事の欧米化、診断の進歩により、日本でも非常に多い病気であることが分かってきました。

**食道裂孔ヘルニア**は、下部食道括約筋の機能低下と食道の排泄機能の低下を起こしますが、それだけでは治療の対象になりません。胸焼けなど典型的な症状がある一方で内視鏡では病変を同定できない軽症例からびらんや食道潰瘍を形成する重症例まで様々です。



**バレット食道**は胃酸の食道への逆流が長期に渡り持続することにより、食道粘膜の変化（円柱上皮化生）を引き起こします。これは食道腺癌の発生につながりますので注意深い経過観察が必要です。

**食道潰瘍**は逆流性食道炎の重症型で、食道の下部に深い潰瘍形成を引き起こしたものです。本症以外にも食道感染症としてのカンジダやサイトメガロウイルスに起因するものや、内服した薬剤、とくに抗生剤カプセルを水なしで内服することにより食道壁にカプセルが付着・溶解し、その化学作用によって潰瘍を形成する例などがよく見受けられます。

### 逆流性食道炎の予防と治療

生活態度を改めることでかなり症状は軽快します。

胸焼けを起こしやすい食品を避けましょう。例えば、天ぷら等の揚げ物や生クリームやチョコレートのような脂肪食、オレンジなどの柑橘類、さつまいも、炭酸飲料水、ペパーミント、また食塩の取りすぎは逆流を起こし易いので注意を要します。嗜好品として酒、たばこ、コーヒー、香辛料、カフェイン、濃い緑茶等の刺激物も避けるようにしましょう。

肥満解消に努める。腹圧を上げないようにする（重いものを持たない、前屈みを避ける、ベルトを強く締めない、排便時力まない）。食べ過ぎない。ゆっくり食べる。運動や食物繊維の多い食事は薦められる。食べた後最低30分は横にならない。出来れば2時間は起きておく。どうしても横になりたいときは頭を上げた姿勢を取る。薬服用時は、水を一緒にたくさん飲むようにする。

胃酸の分泌を抑える目的で、プロトンポンプ阻害薬やH<sub>2</sub>ブロッカーがよく処方されています。症状そのものは通常1-2週間で軽快しますが、一時的には治ったようにみえても再発し易いので、長期間お薬を内服することが多いです。重症例などでは腹腔鏡手術や内視鏡による手術もあります。