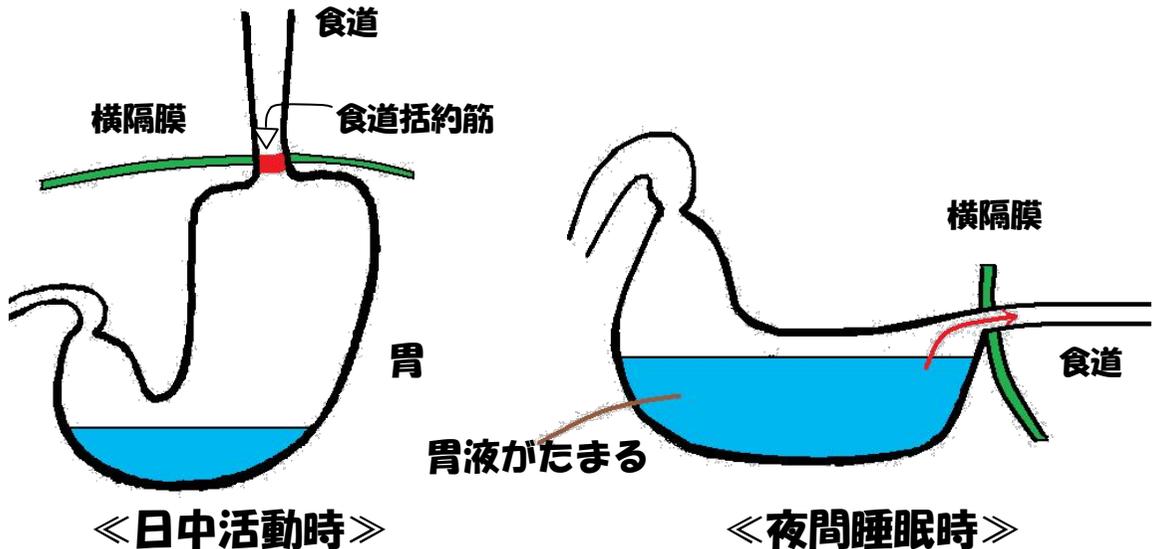


逆流性食道炎とは？

< 1 > 病名の由来は？

*胃液が食道へ逆流する事で、食道粘膜に炎症が起きます。



< 2 > どうして逆流するの？

*胃液には、胃酸とペプシンが含まれ、 $pH2$ の強い塩酸である胃酸は食べた物の殺菌をし、ペプシンはタンパク質を消化します。胃酸は空腹状態になると、次の食事に対する準備のために胃の中にたまってきます。

*食道と胃のつながり目部分は、食道括約筋によってピッチリととじられているため胃液は食道へ逆流しないのですが、生まれつき括約筋の発達が弱い人や肥満のため腹圧が高くなっている人は、睡眠中に胃液が食道へ逆流するため朝起きた時にムカムカや、ジリジリ感「すっぱい水」がのどへ上がってくる感じ、胸がしめつけられるような

痛みなどの「胃酸過多」^{かた}症状が出ます。

*内視鏡（胃カメラ）で観察すると、胃と食道の境目から食道下部にかけて食道粘膜がただれていたり（ビラン）、細長い潰瘍^{かいよう}が出来たりしています。

< 3 > 治療法は？

***胃酸分泌（特に夜間の）を抑えるために、寝る前にガスター（ファモスタジン）やタケフロン（タピソール）などの強力な酸分泌抑制薬をのみます。**

< 4 > 生活習慣を直しましょう

かんじん

- ①肥満による腹圧をへらす事が肝心です。
- ②アルコールは夜間の胃酸分泌を活発にするので、ほどほどにしましょう。

まざわ

- ③寝る間際の飲食も同様です。

みぎそくがい

- ④体の右側を下にして（右側臥位）寝ることは避け、あおむけ又は左側臥位にしましょう。
- ⑤上半身が少し高くなるように、ベッドやマクラの調節をして下さい。