胃食道逆流症って？

食事をおいしく召し上がっていますか？食事のあと、げっぷや胃から胸にかけて胃液がこみ上げてくる「胸やけ」があるなら、あなたは胃食道逆流症かもしれません。

最近、食生活の欧米化や人口の高齢化に伴い、胸やけを訴える人が急増しています。胃と食道の間には下部食道括約筋という筋肉があり、キュッとしまっていて逆流防止弁の役割をしています。

この弁が緩くなり、胃液が食道に逆流してくると、食道粘膜が刺激を受け逆流症状が出てきます。進行して食道粘膜がただれると逆流性食道炎になってしまいます。

放っておくと食道に潰瘍や出血を起こしたり、食道腺がんというがんになってしまうこともあります。胃食道逆流症になりやすい人は、男性では40歳から50歳の太り気味の人、女性では高齢で腰の曲がった人です。

逆流症状が出てきたとき、一番大切なのは正確に診断してもらうことです。本症は食道の病気なので、医療機関を受診する場合は、内視鏡検査（胃カメラ）が可能な施設がよいでしょう。

医師に症状をよく聞いてもらい、内視鏡検査で食道粘膜に炎症がないか、検査してもらいましょう。まれな症状として、のどがいがらっぽい、慢性のせき、狭心症のような胸の痛みといったものもあり、内視鏡検査でやっと原因が見つかることもあります。

本症の治療は、まず生活習慣の改善です。早食いや過食をしない、ベルトやコルセットでおなかを締め付けない、脂っこい食事や甘いもの、刺激物、ミカンなどの柑橘類を避ける、食後すぐ横にならない、草取りなど前かがみになる姿勢を避けるようにしましょう。

お酒やタバコも控えてください。夜中に逆流を起こす人はふとんの下に座布団を入れたりして、上体を高くして寝るようにするとよいでしょう。内服薬はプロトンポンプインヒビター（PPI）という、胃酸分泌を抑制する薬が効果的で第一選択として使います。

胃食道逆流症はこれからも増えてくると考えられます。症状があったら早めに診てもらいましょう。