

3 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵜沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室

胸やけ、のどの違和感ありませんか？

2月の大雪は大変でしたね。クリニックにも雪かきをして腰を痛めた、肩を痛めた、という患者さんが多くいらっしゃいました。45年ぶりの大雪ともいわれ、あまり積もることのない海岸沿いも真っ白に積りました。そんな冬ももうすぐ終わります。気温も少しずつですが温かくなってきました。春はもうすぐですね！

さて、最近逆流性食道炎という言葉が耳にすることが多くなってきました。これは胃酸や胃で消化される途中の食物が食道に逆流し、食道で炎症を起こす病気です。もともと日本人には少ない病気でしたが、食生活の変化などによって、近年患者さんの数が増えているのです。



なぜ逆流性食道炎になるの？

胃液は食物を消化するために強い酸性の胃酸や消化酵素を含んでいて強い刺激性があります。粘膜で保護されている胃と違い、食道は胃液に対する抵抗力が弱いのです。そのため、胃液が食道に逆流しないように『下部食道括約筋』という筋肉で胃と食道のつなぎ目を閉めているのです。その他にも、『食道のぜん動運動』によって胃の内容物が逆流してしまってもすばやく胃に戻したり、『唾液を飲み込む』ことで食道に入った胃液を薄めて流すことで、食道を守っています。

しかし、これらの働きが弱まる、または胃酸が増え過ぎることで逆流性食道炎を引き起こしてしまいます。

その原因として、食事の内容(脂肪分のとりすぎや食べ過ぎ)、加齢、姿勢(背中への曲り)などがあげられます。

主な症状

胸やけ、呑酸(どんさん:酸っぱい胃液が口まで上がってくる)、胸痛、咳、のどの違和感などですが、なかには症状をあまり感じないという方もいます。

検査方法

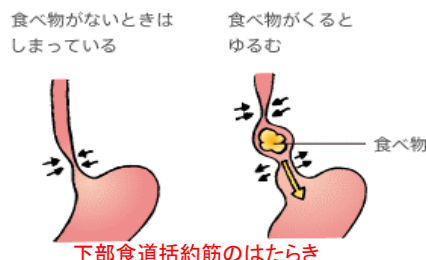
内視鏡検査(いわゆる胃カメラ)が一般的です。食道ガンと区別するためにも、胸やけなどの症状がある方は内視鏡検査をおすすめします。

治療方法

薬による治療で多くの方は良くなります。しかし、症状が治まっても、食道の炎症はすぐに治りません。しばらくは飲み続ける必要があります。

薬の他にも生活習慣を見直すことも大切です。

- ★ 一度にとる食事の量を減らし、腹八分目を心がける
- ★ アルコール、カフェイン(コーヒー、緑茶)を控える
- ★ 前かがみの姿勢や、食後すぐに横になるのをやめる
- ★ 禁煙する
- ★ お腹を締め付けすぎないようにする(ベルト、ガードル、コルセットなど)



3月 クリニックの休診日

- ★ 湘南ライフ内科クリニック
3/22(土)休診
- ★ のなかこどもクリニック
3/1(土)AM 9:00~11:30 /PM 休診
3/24(月)AM9:00~12:00 /PM 休診

今年の花粉飛散予測

気象庁の最新の発表によると、今年は昨年よりも「少ない」ようです。また例年と比べても「やや少ない」との予測です。関東周辺の飛散ピークは3月上旬との事です。

花粉対策を始めましょう！！