



その“胸キュン” 逆流性食道炎かも

Q どんな病気ですか。

くまりますか。

A 食べ物は、口から食道を通じて胃に入り、強い酸性の胃酸や消化酵素で消化されます。食べ物が通過するとき以外は、食道と胃は、つなぎ目にある筋肉で閉じられていますが、さまざまな原因で緩むことにより、胃の内容物などが逆流し、その強い刺激で、前述のような症状が出てきます。

Q 予防や対策は。

受けることも大切です。

A 胃酸が出過ぎると逆流しやすくなるため、胃酸が出過ぎないように生活習慣の改善が求められます。食後すぐに就寝、油脂の多い食べ物や濃い味付けが好き、ストレスは暴飲暴食で解消、コーヒ（カフェイン）愛好家、お酒好き、喫煙、便秘、肥満、猫背…、心当たりがあれば、1つずつ改善していくてください。

Q 生活習慣の改善で良くなるか。

※次回は4月30日号掲載

「胃がもたれる」「食べた胃の不快感に悩んでいるあなた、もしかしたら逆流性食道炎かもしれない。専門医に症状と対策について聞きました。逆流性食道炎が疑われる症状は？」

A 食後の胸やけ、ゲップの増加、みぞおちの痛み、食後にぜんそくのようなせきができる、食後に横になるとこみ上げてくる感じがするなどの症状が継続していれば、逆流性食道炎が疑われます。



これらの記事等は新聞社の承諾を得て掲載しています。