

健康 ぷらざ

食べ過ぎや便秘にご用心 —原因不明の胸やけの場合も—

指導：兵庫医科大学内科 教授 三輪 洋人

企画：
日本医師会

No. 230

胃酸が逆流して起こる不快感

みぞおちの上の方を中心にして、のどの方へと広がる焼けるような不快感を「胸やけ」といいます。食道に胃酸が逆流するときに起こる代表的な症状ですが、口の中に苦くて酸っぱい味が広がる、あるいはのどがチリチリしてつかえるように感じるなどの症状も、同じ原因によるものと考えられています。

これらの症状が一時的ではなく続くようなら胃食道逆流症が考えられます。胃酸が逆流して胃に近い部分の食道粘膜にびらんが起こるため、内視鏡検査で診断できます。



生活の質を保つために

どのようなタイプの胸やけであっても、症状を抑えて生活の質を保つことが第一です。

太り過ぎ、便秘、コルセットやベルトの締め付けなどで腹圧が上昇すると胃酸の逆流を招きます。また食べ過ぎや脂肪の多い食事や香辛料なども胸やけを引き起こしがちですから、慢性的に胸やけのある方は、まずライフスタイルを見直しましょう。

ただし、つらい症状に我慢は禁物。おかしいなと思ったら、かかりつけ医を受診してください。

こんな胸やけも…

ところが慢性の胸やけを訴える患者さんの中に、内視鏡で見ても食道のびらんがないケースが増えてきました。特に若い女性に多く、内視鏡の検査結果から「気のせい」とされがちでしたが、「非びらん性胃食道逆流症」あるいは「内視鏡陰性胃食道逆流症」として認められ、積極的に治療されるようになりつつあります。

その原因はまだ不明ですが、食道の知覚過敏ではないかとする説が有力です。少量の胃酸にも敏感に反応し、食べられなかったり、食べたものを吐いたりするなどの症状を示す場合があります。

脂っこい食品・辛い食品は控えて

