

健康へのメッセージ

逆流性食道炎

最近増加しつつある病気に逆流性食道炎があります。症状は「胸やけ」や「胃もたれ」が代表的です。頑固な喉の違和感が症状で、診断がつかず、複数の診療所・病院の内科や耳鼻咽喉科を転々として、結局は逆流性食道炎だったという例もあり、外来での担当医を悩ませる病気です。ちょうど胸の奥がしみるように痛むことから心臓の病気を疑われて治療されることも稀ならず存在します。従来のX線検査では診断が困難であり、内視鏡の検査により始めて診断される疾患です。

本症は、胃液や胃内容物の食道への逆流により食道粘膜が損傷されることが原因です。酸度の高い胃液により、食道の粘膜はすぐに傷つきます。一方、胃の内部では粘液や丈夫な粘膜により障害を起こすことは稀れです。しかし、ストレスやアルコールの過飲

などにより、さらには最近では胃内にヘリコバクター・ピロリ菌と呼ばれる細菌が繁殖すると胃潰瘍などを繰り返すとされます。胃潰瘍の他のに、ピロリ菌の除菌が治療法の重要な位置を占めるようになってきています。

本症は、胃液の逆流を防ぐために胃の入り口にある逆流防止弁となっている括約筋が弱くなるのが原因と考えられています。長年の食事習慣とも関連があるとされます。

更に、食物は食道裂孔の部位で横隔膜を通過して胸部から腹部に移動します。食道と胃を外から締め付けている裂孔部が弛んでくると、裂孔が拡張し胃液が食道に逆流し易くなります。加齢による変化と

考えられています。本症は、男性よりも女性の高齢者に多く見られます。原因は女性が高齢となって背骨が曲がると前屈気味となり、胃が圧迫され内圧が上がり、逆流が起こりやすくなるからです。

しかし、最近では内視鏡所見が軽度かほとんど正常でも治療により症状の改善する例もあり、粘膜障害の程度と臨床症状の間に乖離が見られています。本症の正確な検査法には24時間の食道のpHモニタリングがありますが、苦痛を伴う検査のため、手術を前提とする場合などに限られています。

治療は胃酸の酸度を下げる薬の投与が最も有効です。重症例では通常の2倍の量の内服が必要となります。この薬のできる前には外科的な治療法も行われてきました。弛んだ食道裂孔を外科的に狭くする手術や括約筋の強化手術などです。

本症は、大食と食後の横臥により逆流が誘発されやすくなり発症します。香辛料や柑橘類も可能性があります。規則正しい食事と内服が大切です。

◆救急当番日

3日(日)、24日(日)、  
30日(土)  
午前8時30分～  
午後5時15分

※問い合わせ

☎ 13335

手作りの料理を食卓に!

☆飛鳥鍋☆ 材料(4人前)

とり肉(もも)	200g
酒	大さじ1
えび	4尾
しいたけ	4枚
ブロッコリー	200g
じゃが芋	1個(200g)
白菜	3枚(200g)
ねぎ	2本
七味唐辛子、こしょう	少々
うどん	適量
煮汁	
西京みそ	50g
スープ	カップ3
牛乳	カップ2



《作り方》

- ① とり肉は一口大のそぎ切りにし酒をふる。えびは背わたをとり、サツとゆで殻をとる。
- ② しいたけは石付きを除く。ブロッコリーは小房に分けゆでる。じゃが芋も二つ四つに切りゆでる。白菜はゆでて、巻きずで巻き4cm長さ切る。ねぎは1/2本を小口切りにして薬味にし、残りは斜め切りにする。
- ③ ①②とゆであつたうどんを大皿に色とりよく盛り合わせる。
- ④ 西京みそをスープ少量で溶き、牛乳を加える。
- ⑤ 鍋に残りのスープを入れ火かけ、とり肉を加え煮る。残りの材料を加え④を入れる。さらしねぎと七味唐辛子、こしょうを添える。

鍋の季節がやってきました。牛乳入りの洋風鍋で家族団らんのひとつをどうぞ!

食生活改善推進員

海保千佐子(宮前)