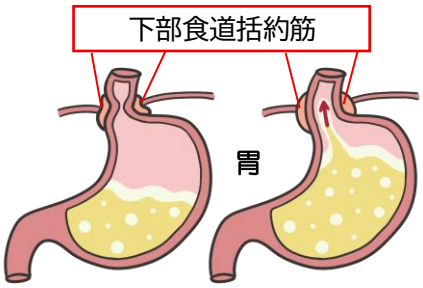
逆流性食道炎について

逆流性食道炎とは、胃の内容物（主に胃酸）が食道に逆流することにより、食道に炎症を起こす病気です。近年は食生活の欧米化や肥満などにより患者数が増加していて、成人の 10～20%がかかっていると推定されています。今回は、逆流性食道炎についてご紹介します。

発症の仕組み

食道と胃のつなぎ目に下部食道括約筋という筋肉があり、食べ物が通過するとき以外は胃の入口を締めて胃の中の物が食道に逆流しないように働いています。この筋肉が緩むと、胃から食道への逆流が起こり、胃酸によって食道粘膜に炎症が起こります。



主な症状

- ☐ 胸やけ
- ☐ 酸っぱいものが上がってくる（呑酸）
- ☐ ゲップ
- ☐ 食べ物がつかえる感じ
- ☐ 胃もたれ
- ☐ 胸の締めつけや痛み
- ☐ 喉の違和感、咳





どんな人がなりやすい？

- 食べ過ぎ、早食い
- 脂っこいものの摂りすぎ
- アルコール、炭酸飲料の摂取
- 喫煙
- 肥満
- 姿勢（猫背や長時間の前かがみの姿勢）

放置して逆流を繰り返すと…
食道粘膜の炎症が悪化し、潰瘍ができて出血し、吐血することもあります。

今日からできる予防法

逆流性食道炎は、働き盛りの世代にも多く見られる病気です。症状が続く場合は、我慢せずに消化器内科を受診しましょう。

腹８分目をこころがけ、ゆっくり食べる



禁煙



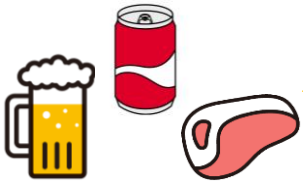
肥満の方は体重を減らす



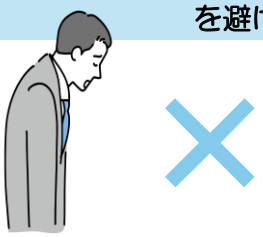
食後２～３時間は横にならない



脂っこいもの、アルコール、炭酸飲料を控える



猫背、長時間の前かがみを避ける



参考：国立長寿医療研究センターホームページ、㈱法研「へるすあっぷ２１」

（健康づくり推進課　佐藤 真未　2026.11）