

(gastroesophageal reflux : GERD)  
**胃食道逆流症**

消化器内科医師  
**志垣 雅誉**



「胃食道逆流症」は、胃内容物が食道へ逆流することにより煩わしい症状をきたす病態です。以降はGERDと記載します。GERDは食道に傷（粘膜傷害）がある「逆流性食道炎」と、傷（粘膜傷害）がない「非びらん性逆流症」に分類されます。

GERDの患者さんは、日本では1割程度いると推定されています。症状としては胸やけや呑酸(逆流した胃内容物を口や喉まであがることを感じる)が代表的です。意外かもしれませんが、咳、咽頭炎、副鼻腔炎、中耳炎等ができることもあります。

GERDの治療には生活習慣・食生活が重要です。食道の下部には胃の内容物の逆流を防ぐための機能がありますが、日ごろの生活における動作や食事のなかにこの機能を低下させるものがあり、それらを続けていると胃食道逆流症の症状があらわれ

たりしてしまいます。具体的には、生活面で避けたほうがよいものとして、①腹部の締め付け、②重い物を持つ、③前かがみの姿勢、④右を下にして寝る(右側臥位)、⑤肥満、⑥喫煙などがあげられます。また、食事面で避けたほうがよいこととしては、①食べ過ぎ、②就寝前の食事、③高脂肪食、④甘いものなどの高浸透圧食、⑤アルコール、⑥チョコレート、⑦コーヒー、⑧炭酸飲料、⑨みかんなどの柑橘類、⑩症状を引き起こすその他の食事などがあげられます。

生活習慣・食生活の改善を図っても症状がよくなる場合には、お薬を併用するとよくなることが多いです。主に胃酸の分泌を抑えるお薬が有効で、プロトンポンプ阻害薬(PPI)がよく使われます。わが国では、従来のPPIと比較してより強く酸分泌を抑えるとされるカリウムイオン競合型アシッドブロッカー(P-CAB)が使われることもあります。

生活習慣・食生活の改善、お薬による治療で効果が得られない場合などでは、外科手術が必要となる場合があります。

どんな病気もそもそもならないこと、予防が重要です。肥満がある方は、減量を試みてください。食べ過ぎに注意し、就寝前の食事は控えましょう。アルコール、脂っこいもの、チョコレート、コーヒー、炭酸飲料、みかんなどの柑橘類は食べ過ぎ、飲み過ぎに注意しましょう。喫煙されている方は、禁煙をご検討ください。

胃食道逆流症は逆流症状、食道炎(食道粘膜のただれ)のいずれか、または両者を伴います

