



逆流性食道炎



●「逆流性食炎」とは？

逆流性食道炎とは、強い酸である胃酸が食道に逆流することで食道の粘膜に炎症が起きる病気のこと。胸やけや、喉の奥に酸っぱい液体がこみ上げてくるなどの症状があります。原因の一つとして胃の中の圧力が高くなり、胃液が押し上げられることが挙げられます。妊娠中や肥満気味の方、背中が曲がっている方は腹部が圧迫される状態の為、特に注意が必要です。

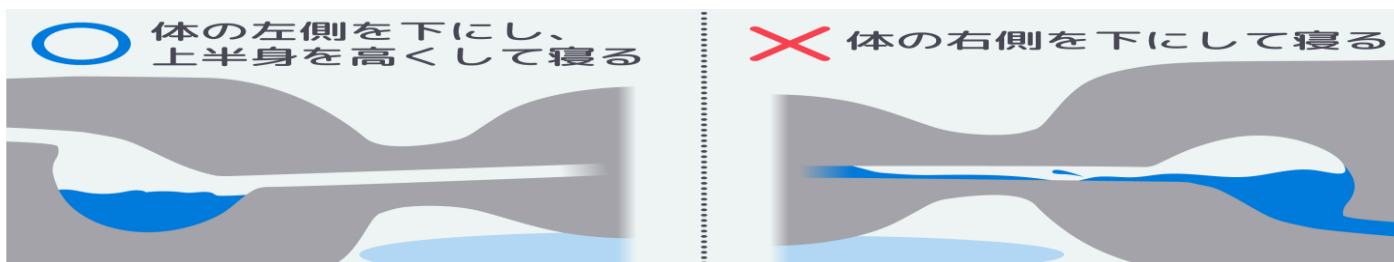
年末からの行事続きで、食生活が乱れやすくなる時期。ポイントをおさえて胃腸のトラブルを予防しましょう。

●逆流性食道炎セルフチェック ※8個以上チェックがついた方は、一度医師に相談してみましょう。

- 胸やけがする
- おなかが張る
- 食後に胃がもたれる
- 思わず手のひらで胸をこすることがある
- 食後に気持ち悪くなる
- 食後に胸やけが起こる
- 喉にヒリヒリするなどの違和感がある
- 食事の途中で満腹になってしまう
- ものを飲みこむと、つかえることがある
- 胃酸が上がってくることがある
- ゲップがよく出る
- 前かがみ姿勢になると胸やけがする

●生活動作・就寝姿勢の5つのポイント

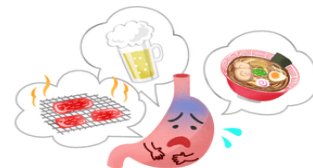
1. 腹部を圧迫しない 背筋を正しましょう。ベルトをきつく締めない、重い荷物は持たない、なども大切。
2. 食後 1~2 時間は横にならない
3. 就寝前 2~3 時間の食事は避ける 食後すぐに横になると胃の中のものが逆流しやすくなります。
4. 体の左側を下にして寝る
5. 上半身を 10~20 cm 高くした体勢で寝る うつ伏せは腹部を圧迫する恐れがあるので避けましょう。



●控えた方がよい食べ物

油っぽいもの … 揚げ物など / 甘いもの … ケーキなど / 酸味があるもの … 柑橘系の果物など / 刺激が強いもの … カレーなど / アルコール・コーヒー

これらには胃酸の分泌を促す働きがあるため、摂り過ぎないように気を付けましょう！



胃にやさしい食事をこころがけて、今年1年、元気にがんばりましょうね☺

新年あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお願ひいたします。

2023年も皆様にとって健康で笑顔あふれる1年になりますように！

