

第2向陽新聞

令和4年
10月
第214号

敬老会



利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
10月に入り心地よい秋風が吹き抜ける季節となりました。10月と
言えば『紅葉』秋の美しい景色を満喫してみたいはいかがでしょうか？

◆若い人にも増えている逆流性食道炎◆

食後に胸焼けがする、ゲップが出たり、喉に酸っぱいものや苦いものがこみ上げてくる感じがする……
そんな症状があったら「逆流性食道炎」かもしれません。逆流性食道炎は高齢者に起こりやすいとされて
いましたが、最近では若い人にも増えており、問題になっています。

原因と症状

●胃の内容物が食道に逆流して粘膜を刺激

逆流性食道炎とは、胃の中で胃液と混ざり合った食べ物や胃液そのものが食道に逆流する病気です。胃液は強い
酸性のため、食道に逆流すると、食道の粘膜を刺激して食道の粘膜がただれたり、潰瘍ができたりします。逆流性食
道炎が起こる主な原因としては、食道と胃のつなぎめにあたる下部食道括約筋（かぶしょくどうかつやくきん）の筋力
の低下があげられます。通常は、下部食道括約筋が胃液の逆流を防いでいるのですが、この筋肉が加齢などによっ
てゆるむと、胃の中のものが簡単に食道に戻ってきてしまうのです。そのため、これまでは高齢者の病気と考えられて
いましたが、最近では若い人にも増えています。

●便秘や食生活も原因に

若い人に逆流性食道炎が起こる原因の一つは、「便秘」によって腹圧が高まることです。お腹が張っている時、胃は
腸からの圧迫を受け、食道への逆流が起こりやすい状況になるのです。常習性便秘症の人の約 10%に逆流性食
道炎が見られ、慢性的な便秘によって常にお腹が張った状態になると、若い人でも逆流性食道炎が起こりやすいことが
わかっています。また、脂肪分の多い食事をすると、十二指腸からコレシストキニンというホルモンが分泌され、下部食
道括約筋がゆるんだり、胃酸が増えたりします。これは、脂肪がほかの栄養素に比べて消化に負担がかかるからで
す。そのため、脂肪分の多い食事を好んで食べる人にも、逆流性食道炎が起こりやすくなります。

●放置するとつらいだけでなく、「がん」のリスクも

逆流性食道炎はつらい症状であるだけでなく、放置すると潰瘍に進行したり、食道がんのリスクが高まります。また、
逆流性食道炎の原因となる便秘や高脂肪の食事は、大腸がんのリスク要因でもあります。

治療法とセルフケア

●治療は薬物療法、手術療法、生活習慣の改善で

逆流性食道炎の治療は、飲み薬によって胃酸の分泌量を減少させたり、食道の運動機能を改善したり、胃酸を中
和したり、食道の粘膜を保護・修復する薬物療法を中心に行われます。薬物療法で効果がない場合や、重症の場合
などには外科的手術を行う場合もありますが、あまり一般的ではありません。生活習慣の改善では、脂肪分の多い食
事を控え、胃への刺激の少ないものを腹八分目で食べるようにします。酸味の強い食品も控えたほうがよいでしょう。
また、お腹をベルトできつく締め付けすぎない、無理して重いものを持たない、肥満に注意するなど、腹圧が高まるのを
避けることも大切です。

●オリーブオイルを食生活に取り入れるのも効果的

食生活では、油をオリーブオイルに変えることも、逆流性食道炎の予防や緩和につながります。オリーブオイルを使っ
た料理を食べた後は、胸焼けなどの症状がほとんど出てきません。これは、オリーブオイルが消化に負担を
かけないためと考えられます。また、オリーブオイルには便秘を改善する効果もあります。

●つらい状態を放っておかず、まずは受診を

胸焼けやゲップなどは、少し食べ過ぎた時にも起きる状態であるため、病院を受診するほどではないと思いがちで
ますが、食事のたびにつらい思いをするのでは、十分な栄養も摂れなくなってしまいます。症状が続くようなら、胃腸科、
内科、消化器科を受診しましょう。

サワイ健康促進課コラム引用



敬老会ではお祝い膳を食べていただき、紙芝居を鑑賞していただきました♪最後にお花をプレゼントいたしました🌸🌸🌸



お知らせ

10/1・10・14・29 は都合により、リハビリサービスは中止とさせて
いただきます。大変申し訳ございませんがご了承くださいませ。

デイサービス第2向陽
〒 447-0035
碧南市中山町 1-56
0566-43-4003