

最近、外来患者さんの中に「胸やけがする」、「酸っぱいもののがこみ上げてくる」、「みぞおちから胸が痛い」、「胸やけのどに物がつかえる」、「風邪でもないのに咳が続く」などの訴えで来院される方が増えてきているように思います。これらの症状の大部分は胃食道逆流症(以下GERD)という、胃酸が食道や咽頭、肺、時には口腔内から耳にまで逆流することにより引き起こされる症状なのです。

もともと胃袋は、自ら分泌する胃酸で自分自身が消化されないように防御する能力が備わっていますが、そのほかの臓器である食道、咽頭、肺は胃酸に対して無力です。そのため胃酸が逆流した胃酸がさまざまな症状を引き起こすと考えられています。気管支喘息患者さんの約半数の方はGERDが関連しているという報告もされています。では、なぜ最近になってこのようなGERDが増加してきているのでしょうか?その回答はどうか最近の日本人の生活習慣、すなわち食生活の変化から生じている可能性が高いようです。では、我々の食生活の何がGERDを引き起こしているのでしょうか?その原因の第1は、日本人の脂肪摂取量が増加していることに関連があるようです。終戦後、食事により摂

取される総カロリーのうち、脂肪分は10割からなんと30割近くへと増加しています。脂肪分の摂取が増加すると、胃内で脂肪を消化するために多量の胃酸が必要であり、そのために多くの胃酸が分泌されること。また、脂肪分は胃内での消化に時間がかかるため胃内より十二指腸以下の小腸への食物の排出が遅れ、胃が拡張すること。それと相まって、脂肪分は食道と胃をつなぐ食道の下端部にあり、食道と胃の間で関所の役割をしている食道下部括約筋の緊張状態を緩めることにより、容易に胃内より食道内への胃酸の逆流を引き起こすこと。これらが最近GERD増加の理由として明らかになってきました。原因の第2としては、近年衛生環境、とりわけ水道が完備されてきたことによる飲み水よりのピロリ菌感染率が若年層を中心として著明に減少してきており(日本人は従来欧米人と比較してピロリ菌の感染率が高く、ピロリ菌感染が起こると結果として胃粘膜からの胃酸分泌が減少し、つまり、GERDが起こりにくかった)、欧米諸国並みにGERDが起こる環境ができてきたことが考えられます。

GERDの診断は、一般に自覚症状と上部消化管内視鏡(胃カメラ)により行われます。

胃食道接合部に赤いただれや潰瘍を認めることが多いのですが、症状と内視鏡所見は必ずしも一致するとは限らず、かなり重症な内視鏡所見でも無症状な患者さんや、また逆に全く内視鏡所見が無くてかなりつらい症状の患者さん(NERDといえます)もいらつしやいます。GERDによく見られる症状の患者さんの中には食道がんが見つかることもあります。また、GERDを長く患う方にはバレット食道がんという最近日本でも増加傾向のがんが見つかることもあります。したがって、特に初診時においては、ほかの疾患を除外するためにもぜひ一度内視鏡検査を受けていただきたいと思います。GERDの治療としては、脂っこい食物や香辛料の効いた食物、また、おまんじゅうなどの甘みの強いものを食べすぎないこと、特に睡眠前3時間は食べない方が無難です。ほかには、ウエストをベルトなどで締め付けないこと、前かがみの姿勢を避けることなどが有効です。以上の生活習慣を守っても辛い症状が続く方にはプロトンポンプインヒビターといわれる胃酸分泌を抑制する薬や、胃運動改善薬がよく効いてくれます。

日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	診療所名	科目	☎(048)	場所	診療所名	科目	☎(048)
5	新座	清水医院	内・外・循・皮	476-2111	朝霞	北朝霞藤宮眼科	眼	474-1417
12	朝霞	塩味クリニック	内・小	461-6100	和光	和光駅前皮フ科	皮・アレ・美容皮膚科	450-1102
12	19	朝霞	宮戸クリニック	外・内・整・肛	新座	堀ノ内クリニック	内・精・リハ・神・胃・整	483-2222
23	朝霞	富岡医院	内・胃・小・循	461-7581	新座	わかばクリニック	内・アレ・循	489-5323
26	志木	たで内科クリニック	内・消・アレ・糖	485-2600	朝霞	まつおか眼科クリニック	眼	450-2030

※当番医は変更になる場合もあります。確認してからお出かけください。



※年末年始の医療機関診療状況等は広報あさか12月15日号でお知らせします。