

## 第22回テーマ

# 逆流性食道炎

みなさん、こんにちは。

「逆流性食道炎」という言葉を聞いたことはありますか？人間ドックや健診で指摘されることも多く、年齢を問わずみられる身近な病気です。

逆流性食道炎は、胃酸や胃の内容物が食道へ逆流し、食道の粘膜に炎症を起こす病気です。胸やけやみぞおちの不快感、酸っぱいものがこみ上げる感じのほか、咳や声がれ、喉の違和感として現れることもあります。これらの症状は、食後や前かがみの姿勢、横になった時に悪化しやすいのが特徴です。

逆流の原因のひとつに、食道と胃の境目がゆるみ、胃の一部が胸の方へずれ上がる「食道裂孔ヘルニア」があります。食道裂孔ヘルニアは加齢や体型の変化などにより起こりやすく、健診の内視鏡検査で見つかることも少なくありません。

日常生活での工夫も症状改善に重要です。左側を下にして横になる（左側臥位）と、胃と食道の位置関係により胃酸が逆流しにくくなり、症状の改善が期待できます。また、就寝時は上半身をやや高くして寝ることで、夜間の逆流を防ぐ効果が期待できます。食べ過ぎを避け、就寝直前の飲食を控えることも大切です。

健康クリニックでは、人間ドックや各種健診の一環として内視鏡検査を行い、食道の炎症や食道裂孔ヘルニアの有無などを詳しく確認しています。検査結果に応じて、必要な方には専門医療機関での精密検査や治療についてご案内しています。

逆流性食道炎を放置すると、慢性的な炎症が続き、食道がんの原因となる場合があります。健診での早期発見と適切な治療が、将来の健康を守る大切な一歩となります。

（文責：医師 伊藤 良浩）