

2013.12.1
No.158

ご自由にお持ち帰りください

発行元:(株)ピー・アンド・エス
http://www.pands.jp

かりん TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

胃食道逆流症



12月は忘年会など外食が多くなる時期です。その前に、こんな症状の心当たりはありますか？

- ①胸(みぞおちの上)がちりちり焼けるように熱くなる
- ②食後に胸が焼けつくような感じがして、手で胸をさすってしまう
- ③げっぷとともに下から酸っぱいものが上がってくる
- ④市販の胃薬(胃酸過多に効く制酸剤)をよく飲んでいる
- ⑤胸が痛くて眠れないことがあるが、水を飲むと治まる

以上の症状が週2回以上あるかたは、胃食道逆流症の可能性ががあります。

胃食道逆流症には2つのタイプがあります。

| 逆流性食道炎 | 非びらん性食道逆流症 |
|-------------------|-------------------|
| ** 食道の粘膜にただれがある | ** 食道の粘膜にただれがない |
| ** 胃酸の逆流で症状が出る | ** 食道の粘膜に知覚過敏がある |
| ** 胃酸分泌を抑える薬で効果あり | ** 胃酸以外の逆流でも症状が出る |
| ** 胃にピロリ菌の感染がない | ** ストレスが関係する |

治療には、胃酸分泌を抑えるプロトンポンプ阻害剤(PPI)を用います。また、非びらん性の場合、消化管運動改善薬か六君子湯を用いることもあります。

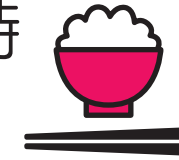
逆流を防止する生活ポイント

- ・就寝2～3時間前までに夕食をすませる
- ・暴飲暴食や脂肪の摂りすぎを控える

生活習慣を見直すだけでも、症状は軽くなります。再発防止にもなりますので、注意しながら生活したいものです。



逆流性食道炎の時の食事について



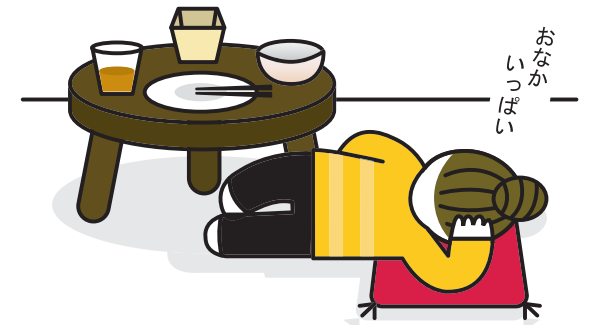
左ページで取り上げました逆流性食道炎になってしまった時の食事のポイントについてご紹介します。

逆流性食道炎になったら…

- * 食べすぎ、飲みすぎに注意
- * 早食いをしない
- * 食べたあとすぐに横にならない

以上のことに気を付け、食事は消化の良いものを食べるようにしましょう。揚げ物など脂肪を多く含むものや香辛料、塩分の高いものは胃酸の分泌を促進させるため避けましょう。

消化の良い食材を選んだり、調理する際に調理方法を工夫することで、さらに胃への負担を軽くすることができます。



消化の良い食べ物

- * 白身魚 (タイ・カレイ・タラ・サワラなど)
- * 野菜 (ほうれん草・小松菜・キャベツ・大根かぶ・里芋など)
- * 果物 (りんご・バナナ・桃など)
- * 豚ヒレ肉、鶏ささ身
- * おかゆ
- * 豆腐、納豆
- * 牛乳、ヨーグルト

消化の悪い食べ物

- * 脂肪分の多い肉類 (牛肉・豚バラ肉・豚ロース肉・ベーコンなど)
- * 果物 (梨・柿・パイナップルなど)
- * 柑橘類 (レモン・夏みかんなど)
- * きのこと類
- * 唐辛子、カレーなどの香辛料
- * 漬物や干物など塩分の高いもの

調理のポイント

- * 肉はなるべく脂を取り除いて調理する
- * 食材は細かく切って、繊維を断ち切るようにする
- * 脂身の少ない赤身の肉やヒレ肉、白身魚は火を通しすぎると身が硬くなるので注意する
- * 繊維の多い野菜は、硬い茎や皮、スジを取り除いてやわらかく煮る

飲み物にも注意

カフェインを含むコーヒー、紅茶、濃い緑茶などは胃を刺激し、胃酸の分泌を促すため、控えた方が良いでしょう。冷たい飲み物は飲まないようにして、常温の水や麦茶などを少しずつ飲むようにしましょう。

参考: おなかにやさしいレシピ

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。