



今月は「**食欲の秋**」にちなんで、食事と関わりのあるGERD(胃食道逆流症)を取り上げます。

### GERD(胃食道逆流症)とは

- ・ GERDの主な原因は、**食道粘膜への胃酸の逆流**によるものです。
- ・ GERDには、大きく分けて2つのタイプがあります。その1つが内視鏡により、食道粘膜に炎症の確認できる**逆流性食道炎**で、もう1つが内視鏡により食道粘膜の病変がない場合でも、胃酸の逆流によって起きる、**胸やけなどの自覚症状**があります。

### GERD(胃食道逆流症)の症状とは

- ・ GERDの症状には**胸やけ**や、酸っぱい液体が口まで上がってきてゲップが出る**呑酸(どんさん)**のような定型症状と、**胸痛、咳、嘔声(させい)、喘息**といった食道外で起きる非定型症状があります。

### GERD(胃食道逆流症)の薬物治療について

- ・ 初期治療では、生活習慣の改善とともに、**プロトンポンプ阻害薬(PPI)**という胃酸の分泌を強力に抑え、下部食道の炎症や胸やけなどの症状を改善する薬剤が用いられます。当院では**スタンゾームOD錠(15mg)**の通常量が用いられています。
- ・ また、GERDは慢性的疾患であり、症状のコントロールや合併症予防のために、継続的治療が必要なことが多いです。

### 生活上の注意点について

- ・ 初期治療の生活習慣の改善法としては、**脂肪制限**や**禁酒、禁煙、体位の工夫**があります。

**食事:** 胸焼けを起こしやすい揚げ物、炒め物、菓子類、柑橘類、とうがらし、炭酸飲料、アルコール飲料などを控えましょう。また、夕食は少なくし、食後3時間は横にならないようにしましょう。

**禁酒・禁煙:** タバコやアルコールにより、胃酸の逆流が増加することもあるので、禁酒、禁煙を心がけましょう。

**体位の工夫:** 就寝時は頭を高くし、上半身を上げるように心がけましょう。また、前屈などの腹圧のかかる姿勢を避け、帯で上腹部を常に圧迫している和服などは避けるようにしましょう。