NHK・『きょうの健康』
平成24年5月21日・再放送

胃と食道の病気（胃食道逆流症）は、ストレスが原因！

二二輪洋一（兵庫医科大学・教授）

◎胃液は、食べ物を消化し・食べ物と共に口から入ったバイ菌を殺菌します。その胃液が、食道に逆流して来る病気を『胃食道逆流症』と言います。胃液中の胃酸は、食べた肉を溶かし・殺菌するほど強い酸だが、胃壁は粘液で覆われているため、胃壁は消化されません。が、胃につながる食道には粘液が無いので、胃液が逆流すると、食道の壁に炎症（はれ・熱・痛み）や潰瘍（ただれ）が生じ、これが続くと、食道ガンになります（左図－1）。

●胃食道逆流症＝胸焼け（前胸部から喉まで熱い感じ）・喉元まで酸っぱい胃液が込み上げて来る感じがしたり・胃もたれ・吐き気・喉がイガイガする感じがします。

★食道と胃の境にある筋肉の『下部食道括約筋』は、胃中の食べ物や胃液が逆流しないよう、入り口を締める（左図－2）ので、食後すぐ横になっても胃の内容物は逆流しません。が、脂っこい食品の食べ過ぎ・飲酒や肥満での腹圧の上昇・仕事で緊張しストレスが溜った時などに『下部食道括約筋』の働きが低下します。またストレスにより胃の働きが弱まり・胃液の分泌が増えたり減ったりします。

※『朝・昼（晩）にシッカリ食べた方が良い』と言われるが、百歳でも多忙な『日野原重明・聖路加国際病院名誉院長』は、朝に野菜・果物ジュースなど少々、昼も牛乳と軽食で、夜には御馳走を多く食べられ・お元気です。

●毎日、次の事を心がけましょう（左図－3）！。

①『朝食を抜いても良い』＝前の晩の食べ物が、胃に残っており・あまり食欲が無く・胃に負担がかからないようにするためです。現代人は食べ過ぎの傾向があるので、朝・昼とも栄養の摂り過ぎを抑えるべきです。

②『夜9時以後には食べてはいけない』＝夜遅くに食べると（運動をせずに寝るから）、体脂肪が増えます。が、仕事の都合上、夜遅くに食べざるを得ない人は、朝に食欲が無く、朝食を抜くと肥満防止になります。

③『朝食を摂る方が良い』のか・『摂らない方が良い』のか＝食べたいかどうか『体の声』を大切にし、神経質になる必要はありません。また軽食でも、なるべく多種類の食品を食べるよう心がけることが大切です。

④『腹八分に医者いらず（諺）』＝少食の方が健康に良く・40歳を過ぎると、過食と肥満に注意しましょう。

⑤精神的な疲れ・ストレスが溜まると、胃腸が丈夫な人は、お腹がすくとイライラし・早食いし・『体の声』が聞こえず・脳の『満腹中枢（お腹が一杯になったと感じる神経）』が働く前に過食し・胃拡張（2倍以上）になり・肥満体になったり・胃腸を悪くしたりします。

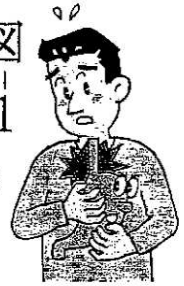
H.24年 6月、願成寺

『いしょくどうぎゃくりゅうしょう』

胃食道逆流症の主な症状

- 胸焼け
- 呑酸（酸っぱい液体が込み上げる）
- 胃もたれ
- 吐き気
- 喉の不快感

図－1

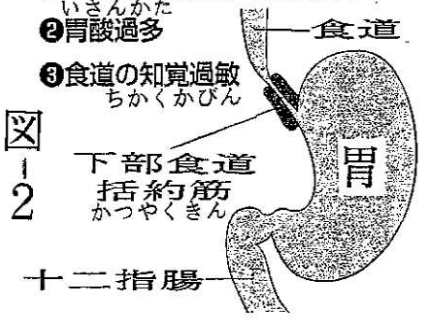


上の症状は、食後や腹部を圧迫した時に強く感じることが多い。

胃食道逆流症の主な原因

❶下部食道括約筋の機能低下
❷胃酸過多
❸食道の知覚過敏

図－2



食道への逆流は、男性は40歳以後・女性は高齢者に多い。

食事時間は『体（からだ）の声』を聞いてから

（落ち着いて、体の声と相談）

図－3

夜遅くに食べる時は『腹八分目』で

朝食を抜く時も果物・野菜などを