

マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

いよいよ今年も「師走」となり、慌ただし時期になってきました。マリン通信に関して皆様からご意見、ご感想をたくさん頂きありがとうございました。今年もいろいろなテーマで情報をお届け出来た事、また店舗で「健康セミナー」を開催し、講師として講義出来た事、とても楽しく取り組みました。皆様からの温かい（時には厳しい）声があるからこそだと感じます。競合店がひしめき合うその中で、日々全力で努力し、地域の皆様に密着、貢献できるように、成長していきたいと思えます。来年もよろしくお願い致します。



さて、年末年始にはお付き合い（暴飲暴食？）をする機会も多いと思えますので、体調管理に気を付け、しっかりと養生していきましょう。

今月のテーマは

「逆流性食道炎」

です。

細菌やカビ、魚の骨、錠剤などによるさまざまな刺激で食道粘膜に炎症が起る病気を、広く**食道炎**といいます。その中でも胃から逆流して胃液（塩酸）や腸液によるものは逆流性食道炎と呼ばれています。

胃の入り口には噴門という下部食道括約筋があり、胃の内容物の逆流を防いでいます。この噴門が何らかの原因によって緩んで開きやすくなると、胃液や腸液が逆流し、食道粘膜を傷つけて炎症が起るのです。噴門は加齢によって自然に緩んでいきますが、手術で噴門部を切除していたり、胃の一部が食道側にはみ出す食道裂孔ヘルニアで噴門の機能が低下している場合などは、特に胃液が逆流しやすくなります。

外的な要因で逆流性食道炎が発症してしまうことも少なくありません。例えば食べ過ぎで胃が膨満していたり、きつい下着やベルトなどの締め付けによって腹圧が上がったりすると噴門が開きやすくなります。また、食後すぐ横になったり、前かがみの姿勢を取ったりしても胃の内容物が逆流しやすくなります。



アルコールの取り過ぎや喫煙などは胃酸の分泌を促し、逆流の際に食道粘膜を傷つけやすくしますし、脂肪分の多い食べ物は長時間胃に留まって逆流を起こしやすくします。

これまでの逆流性食道炎は、自然に噴門が緩んでしまう高齢者に多いと思われていました。しかし、最近では、食生活の欧米化や肥満の増加、不規則な生活習慣の影響もあり、若年層にも多く見られるようになってきました。

薬物療法としては、「胃酸分泌抑制剤」、「消化管運動機能改善剤」、「制酸剤」、「粘膜保護剤」などが使われます。

- 胃酸分泌抑制剤→胃酸の分泌を抑える薬で、プロトンポンプ阻害剤、H₂ブロッカーなどがあります。プロトンポンプ阻害剤は、現在最も強力な胃酸分泌抑制剤です。
- 制酸剤→胃酸を中和する薬で、胃酸分泌抑制剤と併用して使われることが多いようです。
- 消化管運動機能改善剤→食道の運動をよくして逆流してきた胃酸を押し戻したり、胃の運動をよくして胃からの排出を促す働きを高めめます。薬物療法では効果がない場合や、ヘルニアがひどい場合などには手術を行うこともあるようです。



漢方では、食道裂孔ヘルニアなどの病気がない場合の逆流性食道炎の原因を、**「気」と「水」の異常**ととらえます。気の異常は、胃腸の機能に大きく影響しています。特にストレスなどがあると気の流れが悪くなります。そうするとイライラや不安感からくる食べ過ぎや飲み過ぎを招き、胃の働きを低下させます。また、流れが滞って行き場を失った気を上衝すると、げっぷや胃液の逆流につながるかとされています。気の停滞と並んで逆流性食道炎を招く原因に水の停滞（水毒）があります。余分な水が滞っていると冷えが生じ、それが消化器の機能低下を招きます。すると食物の消化がなかなか進まず、長時間胃の中に溜まることになり、何かの拍子に胃液が逆流、食道粘膜を傷つけることになるのです。水毒はもともと胃腸が弱かったり体力のない人に多く見られます。

漢方医学は、体全体の機能を整えることを目標に治療していきます。逆流性食道炎に関しても、それは例外ではありません。胃だけでなく消化器官全体、また体全体の機能を正常に戻す治療によって症状が改善されていくのです。



薬で症状を和らげるとともに、過食や刺激のある食物を避けたり、腹部の圧迫に気をつけるといった生活習慣の改善と工夫が必要です。