

# こんな経験ありませんか？

- 胸やけがする
- 食べたあとムカムカする
- 酸っぱいものがあがってくる
- 食べるとものがつかえる感じ
- 胸が痛い
- 胸やけがしてよく眠れない
- 胃が痛い
- 胃がもたれる



い しょく どう ぎゃく りゅう しょう  
**胃食道逆流症**  
(GERD)

かもしれません  
裏面でチェックしてみましょう

これらの症状は胃食道逆流症の人にみられる症状で、生活習慣が関係した病気です。

**どうすればいいのか一緒にみてみましょう。**

# 胃食道逆流症ってどんな病気？

胃食道逆流症は、胃酸が胃から食道へ逆流することによって、さまざまな症状があらわれる病気です。



胸がやけつくような  
感じ



のどや口まで酸っぱい  
ものがあがってくる



食べるとものが  
つかえる感じ



胸が痛む、胃が痛む



胃が  
もたれる、はる



食べたあと  
ムカムカする

胃や食道以外にみられるさまざまな症状も  
胃食道逆流症が疑われる場合があります。



のどの違和感



せき ぜん息

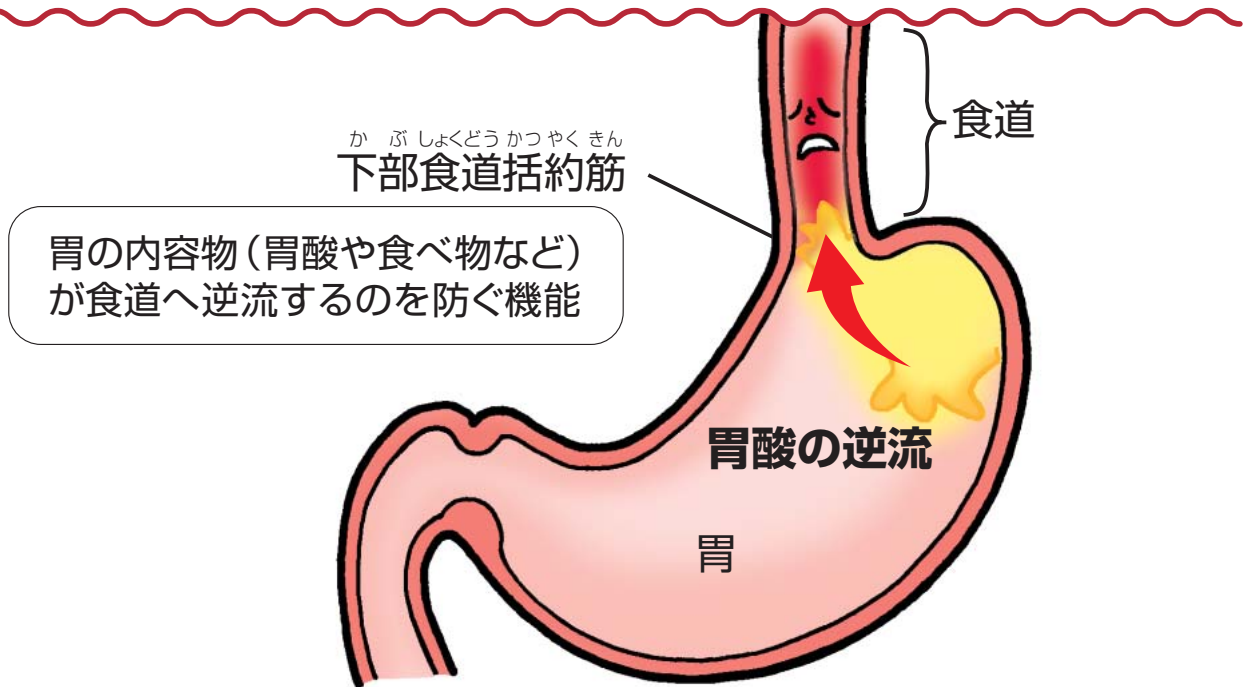


むし歯

ご自身で判断せず医師に相談してください。

# どうして胃食道逆流症になるの？

胃と食道のつなぎ目にある下部食道括約筋がゆるんで、胃酸が逆流して起こります。



胃食道逆流症になりやすい人  
(下部食道括約筋がゆるみやすい人)

お年寄り

妊婦さん

太っている人

逆流を起こしやすい日常生活

喫煙

不規則な生活

・夜寝るのが遅い  
・夜遅くにご飯を食べる

ストレスが多い

油っこいもの・甘いもの・  
刺激の強いものをよく食べる

食べすぎ

前かがみの姿勢に  
なることが多い



# 胃食道逆流症はどうやって診断されるの？

胃食道逆流症は問診や内視鏡検査により診断されます。

## 問 診

医師からどんな症状で困っているのかを聞かれます。

横になると  
胸やけがひどくて  
ムカムカします…



今日はどうされました？  
どんな症状ですか？

症状の種類や起こるタイミングなどをできるだけ具体的に伝えてください。

## 検 査

内視鏡検査を行い、食道に炎症があるかどうかを確認することもあります。

定期的には内視鏡検査を  
行いましょう。



内視鏡検査には、口から入れるタイプと  
鼻から入れるタイプがあります。

# 胃食道逆流症はどんなタイプがあるの？

2つのタイプがあります。食道に炎症(キズ)がなく症状だけの場合**非びらん性胃食道逆流症**、食道に炎症がある場合は**逆流性食道炎**と呼ばれます。

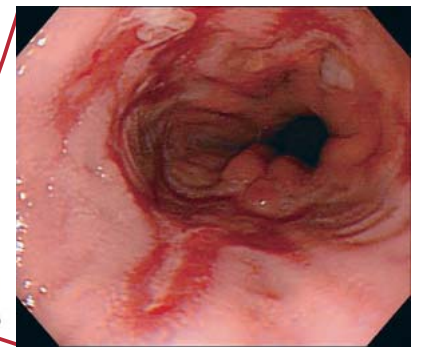
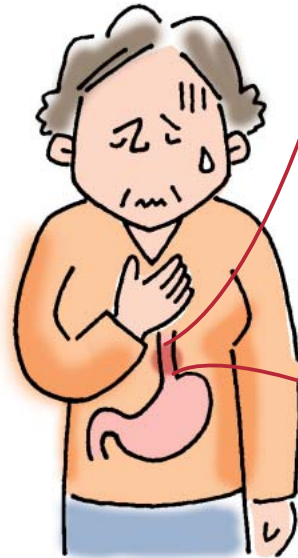
## 非びらん性 胃食道逆流症

胸やけなどの症状はあるが、食道に炎症(キズ)がない人



## 逆流性食道炎

症状にかかわらず食道に炎症(キズ)がある人\*



### 食道の炎症

炎症を放置すると重症化し、食べ物が飲みこみにくくなったりします。

約8割

約2割

※ 症状と食道の炎症(キズ)がどちらもある人もいます。

GERD研究会疫学調査  
日消誌102:1010-1024, 2005

胃食道逆流症の患者さんは増えています。  
日本人は特に**非びらん性胃食道逆流症**の割合が多いといわれています。

# 胃食道逆流症になったらどうすればいいの？

日常生活に気をつけて胃酸の逆流を予防しましょう。

胃酸の逆流を起こしやすい  
食べ物・食生活は控えましょう。

油っこいもの・甘いもの・  
刺激の強いものを控える



食べ過ぎ、深夜の飲食を避けて  
規則正しい食生活を送る



逆流を起こしやすい生活は見直しましょう。

喫煙はしない



長時間の前かがみの  
姿勢は控える



おなかをしめつける  
服は控える



便秘や肥満に注意

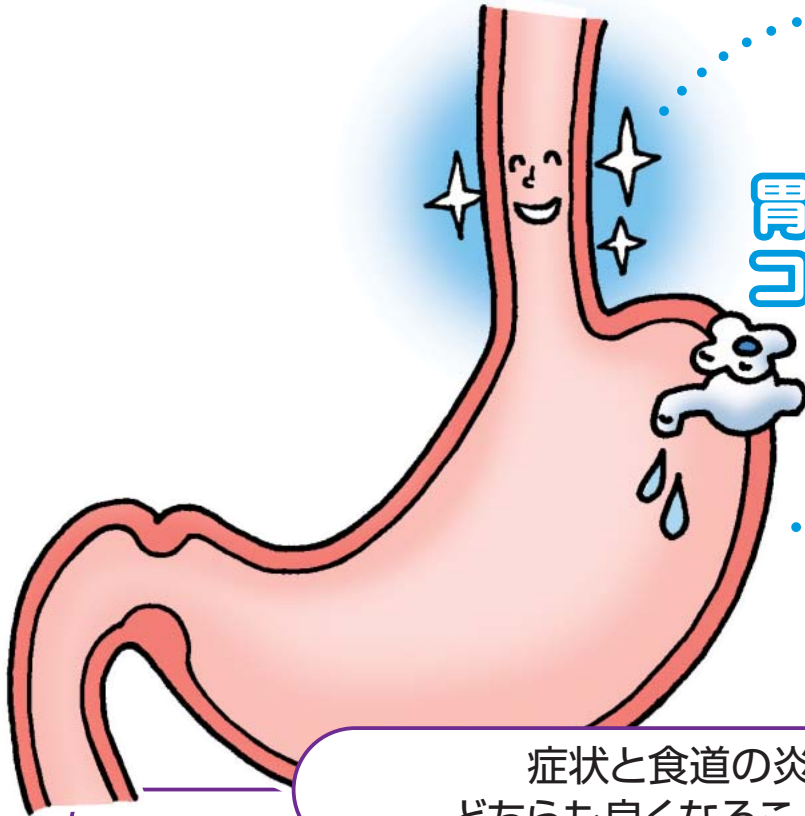


夜中に酸っぱいものが上がって  
きたり症状が出やすい人は  
寝るときに上半身を高くする



# 胃食道逆流症になったらどうすればいいの？

胃酸を抑える薬で治療を行いましょう。



胃酸  
コントロール

胃酸の分泌を抑える薬で、  
胃酸をコントロールします。

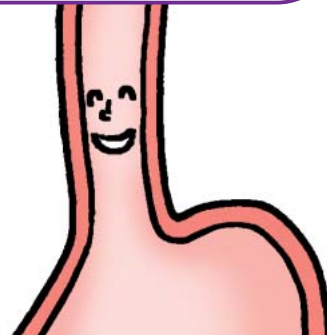
お薬の種類：

プロトンポンプ阻害薬 (PPI)  
H<sub>2</sub>ブロッカーなど

症状と食道の炎症 (キズ)  
どちらも良くなるのが大切です。



症状の治療



炎症の治療

胃食道逆流症はいったん治っても再び症状が  
あらわれることが多いので、日常生活に気をつけて、  
症状があらわれたときは受診しましょう。



あなたも  
胃食道逆流症？

## チェックしてみよう！



- 軽い胸やけが週に2日以上または不快な胸やけが週に1日以上ある
- 胸やけがしてよく眠れない
- 酸っぱいものがあがってくる
- 胸のあたりがなんとも言えず気持ち悪い

左の4つのうち1つでも当てはまる人は胃食道逆流症の可能性ががあります。

これらの症状に困っている場合は、医師に相談してください。

- 夜遅くに食べることが多い
- 食べてすぐ寝ることが多い
- 油っこい食べ物が好き
- 肥満傾向あるいは肥満※
- 前かがみの姿勢を取ることが多い

左の5つのうち1つでも当てはまる人は胃食道逆流症になりやすい生活を送っています。気をつけましょう。

※ BMIが25以上は肥満です。BMI=体重kg÷(身長m)<sup>2</sup>  
例) 体重70kg、身長1m60cmの人の場合、  
 $70 \div (1.6)^2 = 27.3$

病院・医院名