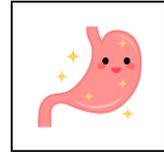


まちのくすりやさん 第208号

今回のおはなし

- 「胃食道逆流症 2タイプ」
- 「喫煙の健康影響」



胃酸で胸焼け 基本は服薬

胃酸が食道まで逆流して胸焼けや胸の痛みを感じる「胃食道逆流症」には、2つのタイプがあります。食道の粘膜がただれる「逆流性食道炎」と、ストレスなどが原因とされ、ただれがないのに症状が出る「非びらん性胃食道逆流症」です。

食べた物は、食道から胃に入り、胃酸で溶かされます。胃と食道の境目にある「下部食道括約筋」が、加齢の影響や胸の圧迫で緩むと胃酸が逆流します。胃には胃酸から自らを守る機能がありますが、食道の粘膜にはありません。そのため長時間胃酸が逆流するとただれてしまいます。これが、「逆流性食道炎」です。主な症状は、食後に起こる胸焼けと、胃酸が喉の辺りまでこみ上げて酸っぱく感じる「呑酸(どんさん)」です。睡眠時に逆流した場合は、喉の違和感や咳を引き起こすこともあります。患者数は、1990年代から増加傾向で、現在は成人の1~2割が発症していると考えられます。高齢者や肥満のある人に多く見られます。8割超は、軽度と考えられていますが、不快感が強いため、症状を取り除いて生活の質を向上させることが重要です。治療の基本は服薬です。

生活習慣を見直すことが症状の改善や予防に役立ちます。高脂肪の食事をなるべく避け、早食いや食べすぎには注意しましょう。

基本的には、薬で改善が見込まれますが、よくなる場合は他の病気の可能性もあり、詳しい検査が必要です。かかりつけ医に通いつつ、状況を見ながら、専門医に相談して下さい。

また、処方箋がなくても、薬を購入しなくても、遠慮なく薬剤師に相談して下さい。

胃食道逆流症 二つのタイプがある

1 逆流性食道炎

加齢などで「下部食道括約筋」が緩んで、胃酸が逆流し、食道の粘膜がただれる

食道 炎症

胃酸から守る機能がない

下部食道括約筋

逆流

胃酸から守る機能がある

胃酸など

症状

胸焼け 胸痛

呑酸 (どんさん)

ほかに
・喉の違和感
・咳 など

2 非びらん性胃食道逆流症

ストレスなどが原因で起こる。「非びらん」とは「ただれていない」という意味

主な治療法

1 逆流性食道炎

軽い場合 (8割超) → 胃酸の分泌を抑える薬 [PPI]

重い場合 (1割程度) → より強力に胃酸の分泌を抑える薬 [P-CAB]

2 非びらん性

抗不安薬などと PPI、漢方薬

改善・予防には生活習慣の見直しが不可欠

- 高脂肪の食事はなるべく避ける
- 猫背などうつむきがちな姿勢を見直す
- 寝ている時に胃酸が逆流する人は左側に下にして横向きに寝る
- 腹部を圧迫するきつめの服は控える

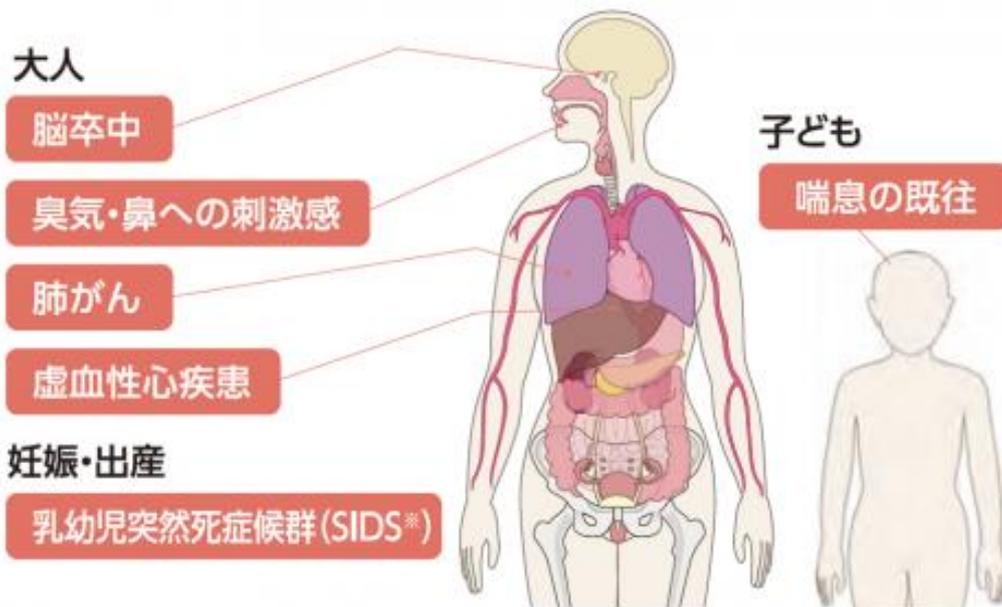
PPI: プロトンポンプ阻害薬
P-CAB: カリウムイオン競合型アシッドブロッカー

「PPI」とは、プロトンポンプ阻害薬
「P-CAB」とは、
カリウムイオン競合型アシッドブロッカー

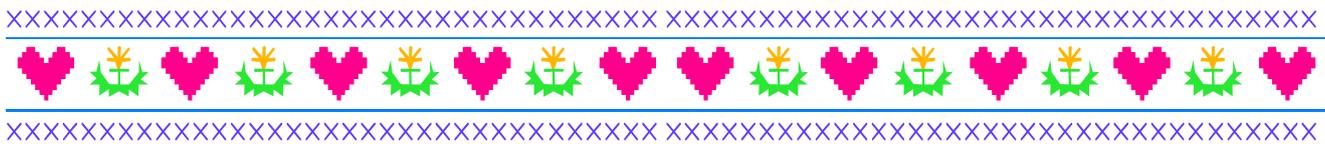


能動及び受動喫煙による健康影響

厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」では、脳卒中や虚血性心疾患、乳幼児突然死症候群（SIDS）等と受動喫煙との因果関係がレベル1（科学的証拠は、因果関係を推定するのに十分である）と判定されています。なお、乳幼児突然死症候群（SIDS）は妊婦の能動喫煙及び小児の受動喫煙においてもレベル1と判定されています。



引用元：リーフレット『喫煙と健康 厚生労働省 喫煙の健康影響に関する検討会報告書（平成28年8月）の概要を知りたい人のために』（国立がん研究センター）



季節の変わり目、くれぐれもご自愛ください。

（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス yaku_ura_t@urayaku.jp

ホームページ <https://www.urayaku.jp/>