

# げんき通信

## 胸やけのおはなし

年末年始の疲れはもう残っていませんか？  
胸やけはしませんか？



《西与賀店・薬剤師/にしやま》



年末年始にかけて胃に負担のかかることが多かったと思いますが、みなさんはいじょうぶでしょうか？胸のあたりに焼けるような不快感がある、すっぱい液体が口まで上がってきてゲップが出る、などの症状があればそれは「胃食道逆流症」かもしれません。胃食道逆流症とは胃液や消化途中の食物が食道へ逆流することにより、胸やけやゲップなどの不快感が起る病気です。食道が炎症を起してびらん(ただれ)や潰瘍になっている場合は「逆流性食道炎」、自覚症状だけの場合は「非びらん性胃食道逆流症」と呼ばれます。胃食道逆流症は以前から高齢者にはよく見られたものの、日本人には少ない病気でした。しかし最近、食生活の欧米化に伴って増えつつあります。

胃に戻るようになっていきます。これらのしくみが弱まったり、胃酸の分泌が過剰になりすぎると、胃酸の逆流がおこってしまいます。

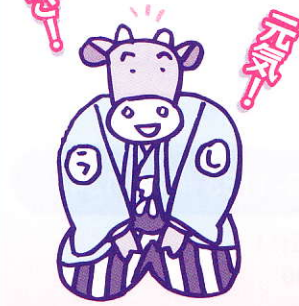
### 逆流の原因は食生活や加齢…

逆流の原因としてあげられるのは、まず食生活です。脂肪の多い食事を摂ると十二指腸からコレリキニンというホルモンが分泌され、その働きで胃が引き伸ばされるために噴門の筋肉がゆるむと考えられています。また刺激物や多量のアルコールによつて胃酸の分泌が増えると逆流が起りやすくなります。このほか、たんぱく質の多い食事は胃に長時間とどまるため、これも原因となります。次に加齢です。年齢とともに

逆流の原因としてあげられるのは、まず食生活です。脂肪の多い食事を摂ると十二指腸からコレリキニンというホルモンが分泌され、その働きで胃が引き伸ばされるために噴門の筋肉がゆるむと考えられています。また刺激物や多量のアルコールによつて胃酸の分泌が増えると逆流が起りやすくなります。このほか、たんぱく質の多い食事は胃に長時間とどまるため、これも原因となります。次に加齢です。年齢とともに

に噴門や食道の筋肉の働きが悪くなり、また唾液の分泌量も低下して、逆流しても戻りにくくなります。このほか、背中の曲がった人はおなかを圧迫されて逆流が起りやすくなります。肥満の人は腹圧が上がるのでこれも原因となります。  
気になる症状のある人は早めに医師に相談してください。胃食道逆流症と診断を受けたら、過剰な胃酸分泌を抑える薬、食道粘膜をおおって保護し炎症をしずめる粘膜保護薬、過剰な胃酸や逆流してきた胃酸を中和する制酸薬、また胃の運動を活発にする薬などを使います。生活上の改善策としては、①脂肪やたんぱく質が多い食物・甘い物・酸味の強い物・香辛料は控えめに。②アルコール・コーヒー・緑茶の摂りすぎは胃酸の分泌を促進するので注意。③腹八分目を心がける。④肥満を改善し適度な運動を行なう。⑤寝る時は上半身を少し高くし、食後すぐに横になるのは避ける。⑥なるべくおなかをしめつけない。⑦禁煙する。

あけまして  
おめでとう  
ございます



2009年  
今年もよろしく  
お願いいたします。  
スタッフ一同

処方せんはぜんぶ  
「くぼ薬局」に  
おまかせください



すべての病院・医院の  
処方せんを受けつけ  
責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

# くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 中の小路店 ☎24-2882
- 木原店 ☎24-2233
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777