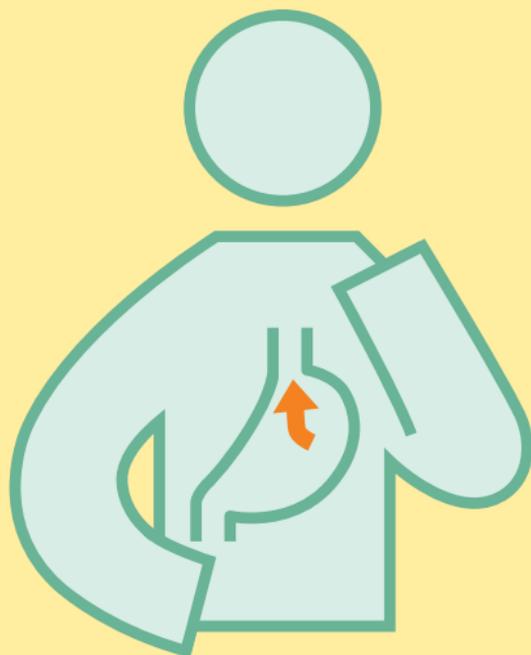


わがいやしい病気のはなしシリーズ46

食道の不快感症状

～胃食道逆流症のはなし～



一般社団法人日本臨床内科医会

もくじ

「食道の不快感症状」とは、例えばこんなことです…	1
胃酸や食べものが食道を逆流する病気	
「胃酸の増加」と「腹圧の上昇」が二大原因……………	2
ピロリ菌感染率低下と体格向上で、胃酸が増加	
肥満と骨粗しょう症が増えて、腹圧が上昇……………	3
生活習慣の影響なども	
検査結果と症状の強さが噛み合わないことが多い	5
症状の現れない胃食道逆流症もある	
放置していると、合併症が起きることも……………	6
症状をみながら検査と治療を進めます……………	7
食道の不快感症状の原因はいろいろある	
治療の決め手はプロトンポンプ阻害薬……………	8
一度は内視鏡(胃カメラ)の検査を受けましょう……………	9
胃食道逆流症の診断と治療の流れ……………	10
不快感症状の改善に役立つ生活の工夫……………	12

わかりやすい病気のはなしシリーズ46

食道の不快感症状

第2版 第1刷
2021年9月発行

発行：一般社団法人日本臨床内科医会

〒101-0062

東京都千代田区神田駿河台2-5 東京都医師会館4階

TEL.03-3259-6111 FAX.03-3259-6155

監修：一般社団法人日本臨床内科医会学術委員会消化器班

後援：東和薬品株式会社

〒571-8580

大阪府門真市新橋町2-11

「食道の不快感な症状」とは、 例えばこんな ことです

胃から酸っぱいものが口のほうに上がってくる、胸やけがする、喉がヒリヒリして嫌な感じが続く——。こんな症状が気になるのなら、それは「胃食道逆流症(GERD)」のせいかもしれません。

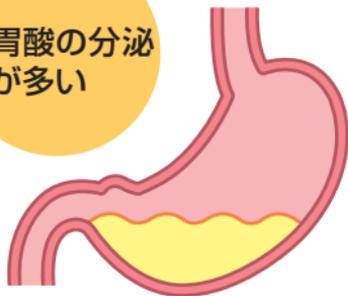
胃酸や食べものが食道を逆流する病気

食べ物を飲み込むと、食道を通して胃の中に入ります。食道と胃の繋ぎ目の部分には、バルブの役割を果たす筋肉があり、食べ物が通過するとき以外はそれが閉じていて、本来なら胃に収まった物が食道に戻ることはありません。しかし、この仕組みがうまく働かずバルブがゆるんでしまうと、胃の内容物(胃酸や食べた物)が逆流してしまいます。胃酸は強い酸性の液体ですから、胃酸の逆流に伴い、食道や喉元が焼けるような嫌な感じがします。それが胃食道逆流症、‘食道の不快感’の正体です。

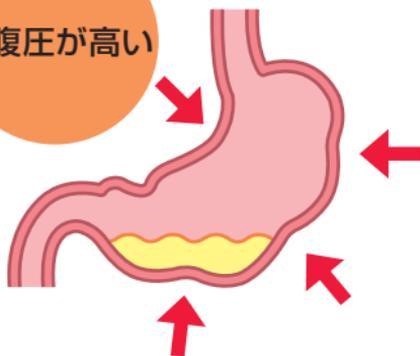


「胃酸の増加」と「腹圧の上昇」が 二大原因

①胃酸の分泌が多い



②腹圧が高い



胃食道逆流症は、少し前まで「欧米に多く日本には少ない」と言われていました。ところが最近の調査で、日本でも欧米並に増えていることがわかりました。人口の約1割が該当するとも言われます。増加の背景には、日本人の「胃酸が増加」し「腹圧が上昇」していることが挙げられます。

ピロリ菌感染率低下と

体格向上で、胃酸が増加

胃の中に胃酸が多く溜まっていると当然、姿勢の変化（例えば食後に横になる）などに反応して、胃酸が胃から食道へと流れやすくなります。そして、胃酸が増える原因の一つが、ピロリ菌^{*}感染率の低下です。

ピロリ菌は胃潰瘍や胃

^{*}ピロリ菌：胃の中に住み着いていることがある細菌。井戸水などから感染すると考えられていて、上水道の整備とともに、ピロリ菌感染率は低下しています。

がんの原因として知られていますが、胃酸の分泌も減らします。日本人のピロリ菌感染率は衛生環境の向上とともに徐々に低下していて、それとともに胃酸の分泌は徐々に増加してきています。

また、からだが大きい人ほど胃酸の分泌も多くなります。このことも、日本人の胃酸分泌が増えてきた理由の一つです。

肥満と骨粗しょう症が増えて、腹圧が上昇

一方、胃酸の量は多くなくても胃酸が逆流しやすくなることがあります。それは、おなかの内部の圧力「腹圧」が高い場合です。腹圧が高いと、胃の内容物が周囲から押し上げられるかたちで逆流が起ります。肥満だと当然、腹圧は高くなりますし、また、骨粗しょう症のために腰や背中が曲がっていると、やはり腹圧が高くなります。

生活習慣の影響なども

このほかにも原因が、いくつかあります。

◆**食べ過ぎ**…胃酸の分泌量を増やします。

◆**早食い**…食事と一緒に空気を飲み込みやすく、胃がふくれます。また、食べ物が胃に長くとどまります。これらのため、逆流が起りやすくなります。



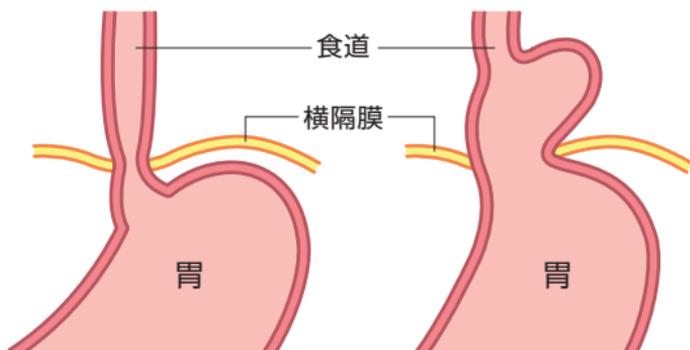


◆**脂肪分の多い食事**…胃での消化に時間がかかりますし、脂肪分の消化のために分泌される消化液が、食道と胃の間のバルブをゆるめることがあります。

◆**食後に横になる**…物理的な理由です。

◆**食道裂孔ヘルニアの影響**…食道は横隔膜おうかくまくを通過して胃に到達しているのですが(下図左)、胃の上部が横隔膜より上に入り込んでいることがあります(下図右)、これを「食道裂孔ヘルニア」といいます。このこと自体はとくに問題ないものの、胃食道逆流症の頻度が高くなります。

◆**ほかの病気の薬の影響**…高血圧などの薬の影響で、食道の筋肉のぜん動運動が抑制されて、胃食道逆流症になることもあります。



正常な食道と胃の位置

食道裂孔ヘルニア

検査結果と 症状の強さが 噛み合わない ことが多い

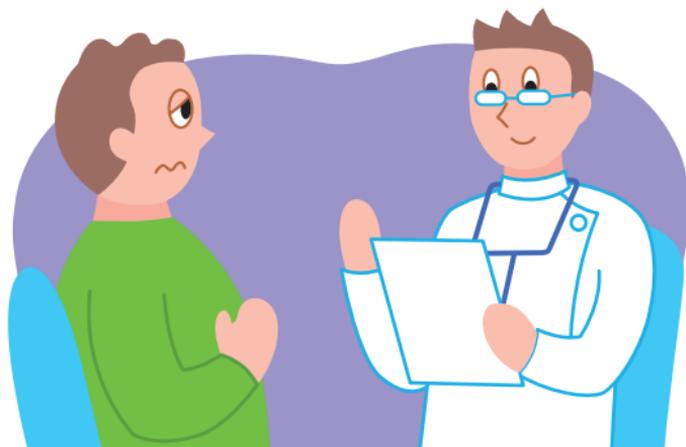
症状の現れない

胃食道逆流症もある

ここまででお話ししたように、胃酸が逆流するために起きる食道の壁（粘膜）の炎症が、不快な症状の原因です。しかし、実は、不快な症状がある

のに内視鏡（胃カメラ）検査を受けても、食道の炎症が見つからないことが少なくありません。医学的には「非びらん性胃食道逆流症（NERD）」と呼ばれます。これは、食道の粘膜が刺激に対して敏感になり過ぎているため、炎症（びらん）を起こすほどではないわずかな胃酸の逆流で症状が現れてしまうのだと考えられています。

一方、症状がなくても、胃の検診などで内視鏡検査



を受けて偶然、食道の炎症が見つかるケースも少なくありません。症状の強さと検査の結果が噛み合わないのは、この病気の大きな特徴と言えます。食道炎は炎症が強いほど治りにくいため、内視鏡検査で重症度を評価し、それに応じた治療をおこないます。

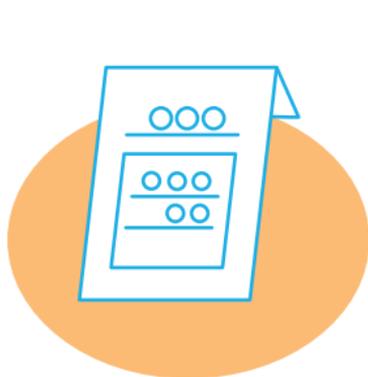
このほか、食道の不快感はなく、せきが続いたり、ぜん息の症状が現れたり、喉や耳の痛み、狭心症のような胸の痛みを訴える患者さんもいます。胃食道逆流症の治療によって、これらが改善することがあります。

放置していると、合併症が起きることも

いずれにしても、胃食道逆流症そのものは命にかかわるような重病ではありません。しかし、症状がさほど気にならない場合でも、合併症の予防のために定期的に検査を受けたほうが安心です。

合併症の一つは、胃酸によって食道が繰り返し痛め続けられているために起こる食道粘膜からの出血で、緊急治療が必要になることがあります。また、ごくまれですが、粘膜の細胞が変質して（バレット食道といいます）、そこから食道がんになることもあります。





症状を みながら 検査と治療を 進めます

胃食道逆流症は胃酸が食道に逆流する病気ですから、この病気だとわかってしまえば、治療法は自ずと決まってくる。薬で胃酸の分泌を抑えてあげればよいのです。

治療上のポイントは、不快な症状が本当に胃食道逆流症によるものかどうかの判断です。この点は医師側の問題なのですが、患者さんにも理解しておいていただきたいことなので、少し詳しく解説します。

食道の不快な症状の原因はいろいろある

食道の不快な症状の原因は胃食道逆流症だけでなく、食道がんなど他の病気が原因のこともあります。また、「胸やけがします」と受診される患者さんの中には、胸ではなくおなかのあたりをさすっている方もいます。「胸やけ」という言葉の解釈が人それぞれ異なるということです。さらに、ひょっとしたら、食道につながっている胃の異常が症状に関係しているのかもしれない。こうしたことから「胸

やけ＝胃食道逆流症」と簡単には判断できないのです。

かといって、この病気は人口の1割が該当するとも言われるほど非常に多い病気なので、すべての患者さんに大掛かりな検査をするわけにもいきません。そこで、検査と治療をおり混ぜながら、段階的により専門的な検査・治療へと進めていく、10～11ページの図のような方法が推奨されています。

治療の決め手はプロトンポンプ阻害薬

胃食道逆流症の治療は、胃酸の分泌を強く抑える薬が処方されます。軽症の食道炎あるいは非びらん性胃食道逆流症の場合は、プロトンポンプ阻害薬（PPI）という薬が処方されます。重症の食道炎の場合は、より強力な酸分泌抑制力のあるカリウムイオン競合型アシッドブロッカー（P-CAB）という薬が処方されます。薬で胃酸分泌が抑制されると食道への酸の逆流が少なくなり、症状は改善します。しかし、薬を止めると胃酸分泌が元に戻り、症状も食道炎も再発してしまいます。そのため、長期間、薬を服用することが必要です。

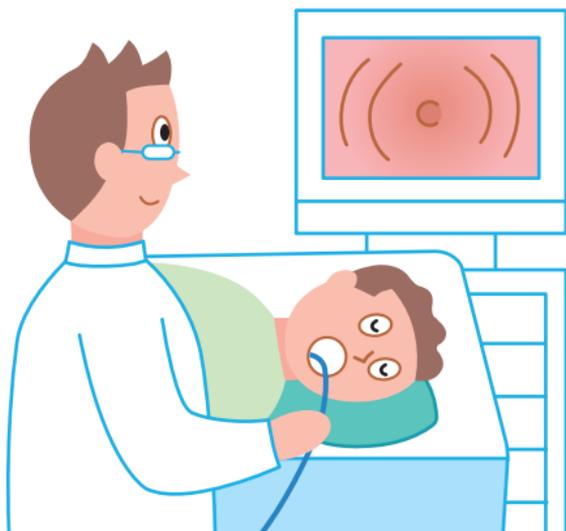
ずっと薬を飲むというと、胃酸が少なくなりすぎるのではないかと悪影響（副作用）を心配する方もいます。しかしプロトンポンプ阻害薬はとても多く使われ安全性がよく確認されていますから、安心して服用してください。もっとも、どんな薬でも体質的に副作用が現れやすい人がいますし、体調不良の

ときの対応や他の薬との飲み合わせなどの注意点があります。気になること、不安なことは遠慮せずに、医師・薬剤師に尋ねてください。

一度は内視鏡(胃カメラ)の検査を受けましょう

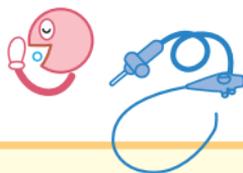
プロトンポンプ阻害薬を服用すると、食道の不快な症状はだいぶよくなると思います。しかし、前にもお話ししたように、症状の背後に他の病気が潜んでいる可能性もあるので、服用をやめると症状が再発するのであれば、一度、内視鏡(胃カメラ)の検査を受けておいたほうが安心です。

また、プロトンポンプ阻害薬を飲んでも症状が治まらないのなら、より詳しい検査が必要です。場合によっては、手術(食道と胃の繋ぎ目のバルブの役割を調整する手術)が検討されることもあります。



むねやけ症状があるとき (胃食道逆流症) の診断と治療

※日本消化器病学会『胃食道逆流症 (GERD) 診療ガイドライン』をもとに作成



① 最初のアプローチ

① 症状の確認

② 内視鏡検査の検討と最初の治療

A 内視鏡検査を行い、食道炎の重症度に応じて治療を行う

- 重症逆流性食道炎 P-CAB 4週間 服薬
- 軽症逆流性食道炎 P-CAB 4週間 もしくは、
PPI 8週間 服薬
- 内視鏡的食道炎なし PPI 8週間 服薬
- 他の病気

B 内視鏡検査なしに治療を行う

- PPI 4週間 服薬

※治療薬剤についてはP11「胃食道逆流症に用いられる薬剤」をご覧ください。

- A、B のいずれでも、生活習慣の改善を行うことを基本とする
- 上記薬以外に、アルギン酸、制酸剤の併用を行うこともある

② 最初の治療の効果判定

① 治療効果があるとき 😊 薬剤減量もしくは中止を検討

- ① 症状再燃がないとき 薬物治療中止
- ② 症状再燃があるとき 薬物治療継続もしくは、
間欠服薬（維持療法）検討

② 治療効果がないとき 😞 薬剤増量もしくは変更を検討

- ① 症状改善の時、薬剤継続（維持療法）
主治医と相談して外科的治療を検討することもある
- ② 症状改善がないとき
専門医による病態評価を考える

胃食道逆流症に用いられる薬剤

PPI

プロトンポンプ阻害薬。強力な酸分泌抑制作用を持つ薬剤。

P-CAB

カリウム競合性酸分泌抑制剤。PPIよりさらに強力な酸分泌抑制効果を持つ。

- 治療継続の要否に関係なく、生活習慣の改善を併せて行う
- 治療は、漫然と継続することなく、定期的に症状もしくは内視鏡による評価を行い、必要最小限にすることを心掛ける

不快な症状 の改善に 役立つ生活の 工夫



薬による治療だけでなく、症状改善のために自分でできることもたくさんあります。最後にそれらの工夫やチェックポイントをまとめてご紹介します。

●食べ過ぎていませんか？

食べ過ぎると胃酸の分泌が増えるので、腹八分目にしましょう。

●食べるのが早すぎませんか？

早食いで食事と一緒に飲み込む空気の量が増えると、胃がふくれて腹圧

が高まり、逆流が起きやすくなります。食事はゆっくり食べましょう。そうすることで、胃の消化を助け、食べたものが胃にとどまる時間が短くなって、より一層、逆流が起きにくくなると期待できます。

●脂っこいものは控え目にしましょう

健康な人でも脂っこい物を食べたあとしばらく、胃がもたれることがあります。脂肪分の消化には時間がかかるということです。胃の中に食べたものが長くとどまっていれば、それだけ逆流が起きやすくなります。また、脂肪分を分解する消化液すいえき(膵液や



胆汁) ^{たんじゅう}の分泌を促すホルモンには、胃のバルブをゆるめる作用もあるので、まだ胃の中に残っている食べ物や胃酸が食道に逆流しやすくなります。

●食後すぐは横にならないように

胃に溜まっているものの物理的な逆流を防ぐために、食後数時間は横にならないほうが無難です。

●肥満を解消しましょう！

ここまで挙げたことは、実はすべて肥満になりやすい食習慣です。そして、肥満は胃食道逆流症の大きな原因です。肥満解消に役立つ食習慣は胃食道逆流症の治療に直接的な効果がありますし、実際に肥満が解消されれば、腹圧が下がってさらに逆流が起きにくくなります。

●寝るときは左側を下にする

胃はからだの左側にあるので、左を下にして横になったほうが、胃酸が逆流しにくくなります。

●ベルトなどをきつく締めない

おなかをきつく締めると腹圧が上がって逆流を招きます。ベルトやコルセットなどは少し余裕をもたせましょう。

