

## 胃食道逆流症(GERD)の食事療法

### 胃食道逆流症(GERD)って?

胃酸が食道へ逆流しておこることによってさまざまな症状があらわれる病気です。日本では中年の男性に多い病気ですが、高齢者の女性の発症も多くなっています。

右図のような症状がある方は胃食道逆流症かもしれません。症状が続く場合には早めに医療機関を受診しましょう。

### 食習慣と関係があるのでしょうか?

胃食道逆流症は胃と食道のつなぎ目にある下部食道括約筋が緩むことにより、胃酸が逆流しておこります。次のような食習慣では胃酸の逆流が起こりやすくなります。



- **食べ過ぎ・飲み過ぎ**  
⇒胃に過剰な力がかかるため、下部食道括約筋が緩みやすい。
- **脂っこい物をよく食べる**  
⇒高脂肪食は下部食道括約筋を緩ませるホルモンを分泌させます。
- **早食い** ⇒一緒に空気を飲み込むので、胃が膨らみやすい。
- **食べてすぐに横になる** ⇒逆流した胃酸が長時間食道内にとどまるため逆流性食道炎が起こりやすい。
- **炭酸をたくさん飲む** ⇒飲んだ後のげっぷにより酸の逆流が起こりやすくなる。
- **アルコールの常用** ⇒食道の運動および下部食道括約筋の働きを弱める。
- **肥満** ⇒内臓脂肪により腹圧がかかりやすく、胃酸の逆流を生じやすい。

う...



＜胃食道逆流症の主な症状＞

下部食道括約筋

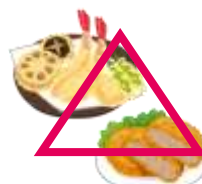


### 食事はどんなことに気を付ければよいのでしょうか?

食べ過ぎ注意!!



- 腹8分目を心がける
- ゆっくり味わって食べる
- 脂っこいものは控える
- 炭酸飲料を控える
- アルコールを控える
- 規則的な食習慣とし、夜遅くに食べないようにする
- 食べてすぐに横にならない



また、喫煙は下部食道括約筋の働きを弱めるといわれています。禁煙が望ましいでしょう。

以上のことは胃食道逆流症に限らず、生活習慣病予防のためにも共通する事柄です。健康的な食事として考えると良いでしょう。

## 【 子宮脱をご存知ですか？ — 婦人科 — 】

### どのような病気？

骨盤臓器脱の一種です。

骨盤臓器脱とは、骨盤底の支持組織の弛緩や障害により、膀胱・子宮・直腸・膣壁等が膣内より下降、膨隆したもので各々膀胱瘤・子宮脱・直腸瘤・膣断端脱といいます。



膀胱瘤



子宮脱



直腸瘤

### 原因は？

出産・加齢・女性ホルモン低下・肥満等による骨盤底支持組織の弛緩・障害が考えられます。

### 症状は？

子宮の下降の程度により、膣内違和感、陰部にピンポン球のようなものを触れる、膣から茄子の様なものが出ている等の自覚症状や、帯下異常、性器出血、頻尿、残尿、尿失禁、便秘を認めることがあります。

### 治療法は？

#### 【骨盤底筋運動】

骨盤底の筋肉を自身で鍛えることで病状の悪化を予防します。

#### 【リングペッサリー療法】

リング状の器具を膣内に留置して子宮を挙上するもので、外来で簡単に装着できます。

一方長期留置は膣や子宮に炎症をきたし帯下や性器出血の原因になります。

#### 【手術療法】

子宮摘出＋膣壁形成又はメッシュ手術等があります。

共に膣からの手術で、術後の疼痛も軽微で高齢の方も手術可能です。

当院では、24年度に4件、25年度に11件の手術での治療を行いました。

子宮脱でお悩みの方は、まずお近くの産婦人科を受診されて下さい。

婦人科医長 武内 務

☆当院は紹介制の医療機関のため、まずかかりつけ医にご相談いただくようお願いいたします。