

### 4. GERDの治療と生活注意

GERDの治療は、胃酸の分泌を抑えるランソプラゾールなどのPPIやラニチジンなどのH2ブロッカーです。食道や胃の運動に働きかける薬もありますが効果は曖昧です。GERDは体内に起こった構造変化なので構造改革を行えば改善します。しかし、構造改革としての手術はよほどのことがない限り行わず、生活習慣の見直しが中心です。

**ダイエット**：体重を落とし、内臓脂肪を減らします。過食を避け、低脂肪の食事とします。体重が減ればたいがいGERDの症状も軽減しますので、あせらず控えず長期計画で減量に励んで下さい。

**胸焼けの原因食**：天ぷらや鰻など脂っこい食物が有名です。まんじゅうやイモなど糖質の多い食品も胃酸分泌を活発化させ、痛みの原因となります。その他、チョコレート、オレ

ンジューズやトマトジュースなど酸味の強いものや、炭酸も厳禁です。

**胃の圧迫を避ける**：コルセットや腹巻き、ジーンズなどきついズボンは避けましょう。

**寝るときの体位**：布団の下に何か敷いて、上半身を高くしましょう。食べてすぐ横になるのは牛になるので厳禁です。

● バレット食道と食道腺がん  
食道粘膜は酸に弱い扁平上皮細胞でできています。胃酸に長く曝されていると、酸に強い胃の腺細胞とそっくりに変化します。姿を変えた食道粘膜をバレット食道と呼びます。この部位にできたがんをバレットがんとか食道腺がんと呼び、扁平上皮がんと区別します。GERD大国アメリカで激増中なので、日本でも後追いが心配です。

#### 編集後記

ビールの美味しい季節になりました。泡の出る飲み物はのどごしがシュワッとしてさわやかなものです。しかし、ビールは泡で胃が膨らむため、すぐお腹がいっぱいになります。そして、何かの拍子にゲップがでると胃のふくらみがとれ、再び食事やビールを摂れるようになります。さて、ゲップをしたときに胸が刺さるように痛かったらどうでしょうか？一気に食欲も落ち、心臓に何か起きたのではないかと心配で食事がノドを通らなくなるのが人情です。胸の痛みは心臓病の症状とテレビであれほど繰り返しているからです。慌てて赤い顔のまま救急病院へ駆けつけ、待っているうちに酔いが覚めるかもしれません。

今回は、胸が痛くなる病気として赤丸上昇中のGERDを取り上げました。途中で触れましたが、この中には見かけ上、全く問題がないのに症状だけは一人前のNERDも含まれています。しかも狭心症かと思っていれば実はGERDだった方も多いため、消化器内科だけでなく循環器内科の診断体系を見直さなければならぬ程の誤解が蔓延しているのです。残念ながら、食道・胃と心臓は消化器内科と循環器内科という別の診療科で分断され、縄張り的问题もあり、胸痛という1つの問題を一緒に議論する場がありません。この結果、胸痛のある方は右往左往させられています。肥満はGERDだけでなく狭心症にもつながります。該当する方はこの夏から、アイスクリームやビールはお控えください。



## 山口内科

(夏休みのお知らせ)

8/2 3 4 5 6 7 8 9 10 8/11

12時まで

通常どおり → ← 休み → ← 通常

注意！8/2(土)は、12時までとなります。

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船行 丸ビル201

(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

電話 0467-47-1312

<http://www.yamaguchi-naika.com>

# すこやか生活

第10巻第1号

発行日平成20年6月25日

編集：山口 泰



### 目次： ページ

牛になるって本当？	1
胃食道逆流症(GERD)の症状	2
GERDの原因と悪化要因	3
逆流性食道炎とNERD	3
GERDの治療と生活注意	4
バレット食道と食道腺がん	4
編集後記	4



## 1. 牛になるって本当？

「食べてすぐに寝ると牛になっちゃうよ。」これは、私が子供の頃の母の口癖でした。きっと、私は夕食後ごろごろしながらテレビを見ていたのでしょう。子供心に、寝ている間に角が生え、牛になったら困ってしまうなど、本気で思っていました。

ある程度大きくなってからも同じ話を聞かされると、まだバカなことを言っていると苦笑したものです。それからしばらくこの話は考えたことがありませんでした。

ところが最近、孫に同じ話をしているのを聞いて、またかと思いましたが、ちょっとだけ頭のなかでイメージしてみました。すると、あろうことにこの話は真実らしいことに気がついたのです。

牛や羊などの草食動物は、消化の悪い草を栄養にするため、反芻(反すう)という行為をしています。よくかんだ草は一度飲み込み胃(反すう胃)に入れます。消化液や胃の中の細菌によってある程度消化が進んだところで口の中まで吐き出します。口

の中に戻った消化途中の草はもう一度よくかんで消化液とすり混ぜ、再度飲み込みます。これを繰り返すことによりヒトが消化できない筋っぽい草のデンプン質(セルロース)を糖まで分解し、栄養とします。

ヒトは一度飲み込んだ食べ物を普通は口へ戻すことはありません。ヒトは直立しているため胃が口よりずっと下にあるからです。ところが食べてすぐ寝たらどうなるでしょうか？胃は口とあまり変わらない高さになります。満杯の胃は食べ物ばかりか胃液、空気などが充満し圧力が高まっています。高さが変わらず圧力が高ければ胃の内容物が口へ戻るのは道理です。このように食べてすぐ寝ると、牛の“はんすう”と同じ現象が起こります。今回の胃食道逆流症(逆流性食道炎など)は、まさに人間が行っている反すう行為とも言えるでしょう。奇しくも、母の口癖だった「食べてすぐ寝ると牛になっちゃうよ」という言葉は、私の頭のなかで、俄然、真実味を帯びてきたのです。

## 2. 胃食道逆流症 (GERD) の症状

胃から食道へ胃酸（塩酸）が逆流することによって起こるさまざまな症状を胃食道逆流症（GERD）と呼びます。

この言葉はこの10年程前から使われるようになった比較的新しい概念です。後ほどまた触れますが、先進国型の高カロリー食や肥満が原因の大きな割合を占めます。ピロリ菌退治などによって胃潰瘍や十二指腸潰瘍が減ってきたため、アメリカでは、消化器病治療費のもっとも大きな部分を占めるのが、このGERDとなり、社会問題にまでなっています。

### （主な症状）

さて、GERDの症状から見た定義は週に2回以上胸やけがすることです。主な症状は戻ってきた胃酸がどの部分まで傷めるかによります。

### GERDの傷害部位と主な症状

傷害部位	実感する症状
食道下端	胸のつまり、胸やけや痛み、ゲップ、胃痛、食後の胃の重苦しさ
食道中央部	胸やけ、心臓付近のチクチク感、背中がムズムズ感
食道上部	胸から首筋まで灼熱感が上がる
ノドや口	ノドがピリピリする、イガイガする、声がれ、口が苦い、舌が荒れる、すっぱい水が上がる、口が臭い
気管支	ぜんそく症状

食道下端：胃酸が上がってくる入り口なので、どこまで酸が上がるにせよ一番長

く酸に曝されます。このため、炎症や潰瘍になり、痛みの症状が出やすい部分です。胃との接合部なので、胃の痛みと勘違いしている方もよくいます。空気が胃から口まで上がってくることをゲップと呼びます。「ゲッ」という擬音語は、食道下端の狭い部分を空気が通るときに発する音です。この狭い部分に炎症が起こると食べ物が通るとき不快感を覚えます。これが胸のつまりです。



**食道中央部**：文字通り胸の中央部がヒリヒリ焼けた感じを覚えるのが食道中央部の典型的な症状です。食道は心臓の裏側を通っているため狭心症などとよく混同されます。胸がチクチクするとか背中がムズムズするといった不快感は、食道中央部の症状です。これらは皆、GERDの典型的な症状です。心臓の症状ではないのでご心配なく。

**食道上部**：みぞおちから首筋まで上がってくる灼熱感などがこの部位の典型的な症状です。心筋梗塞などの症状として首や肩に痛みが放散することが喧伝されているため、紛らわしいのですが、GERDの場合は心臓より下のみぞおちから真上に上がってくるのが特徴です。

**ノドや口**：胃酸や胃の内容物が上がるので、ノドや口の中が荒れたり、口が臭くなります。酸なので酸っぱいと感じることもあります。ノドがイガイガするのは鼻汁がノドに落ちた結果であることが大半です。しかし、胃酸の逆流によるノドの炎症である場合もあるのです。

**気管支**：寝ている間に胃酸がノドまで上がると、吸い込んでむせてしまいます。これを何度も繰り返すと胃酸は強いので、気管支にも炎症を起こし、ぜんそく症状を呈します。

## 3. GERDの原因と悪化要因

3つの主な原因について図示しました。

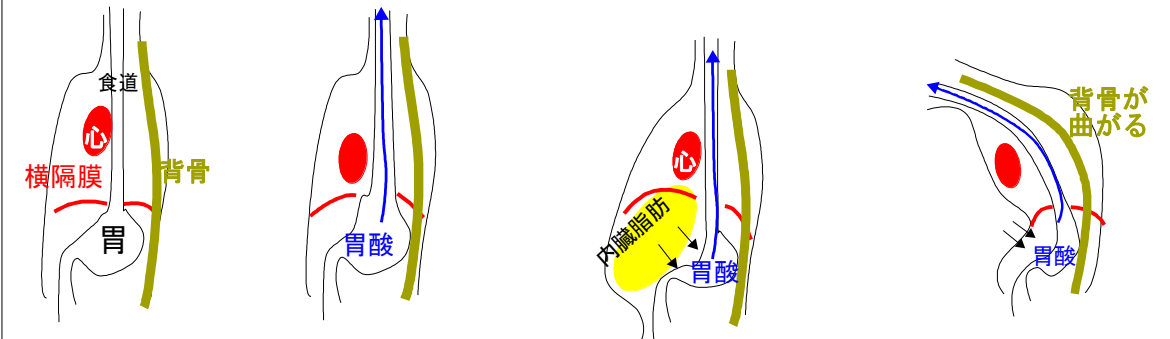
**A)** は基本図です。横隔膜の隙間に食道と胃のつなぎ目があります。つなぎ目には括約筋があり食べたものや胃酸の逆流を防ぐ弁の働きをしています。

**B)** 横隔膜裂孔ヘルニア—横隔膜の隙間が広がると、つなぎ目を外側から締め付けることができず胃が横隔膜の隙間から胸へ滑り上がります。横隔膜の締め付けが無いと、つなぎ目の括約筋だけでは胃の入り口を閉じることができず、パカパカに開きます。もはや手術でしばる以外、逆流を阻止するすべはありません。

**C)** お腹の中のさまざまな物で胃が圧迫さ

れるパターンです。胃が圧迫によって搾られると胃酸はピューッと戻ってきます。肥満による内臓脂肪が原因で、アメリカなどの過食社会では消化器病の中心です。一時的な食べ過ぎや、便が腸に充満した便秘、妊娠なども同様です。肥満の蔓延により日本でも増えてきているのは、豊かな現代社会の負の側面です。

**D)** 背中が曲がり前かがみになると胃が圧迫されます。高齢者、特に女性に多いパターンです。背中が曲がる最大の原因は骨粗鬆症による胸椎や腰椎の圧迫骨折です。こちらは高齢化社会の副産物で、GERD増加の原因の一翼を担っています。



A) 基本図：正常な食道・胃・横隔膜・背骨の関係

B) 食道裂孔ヘルニア—横隔膜が弛み食道と胃の逆流防止弁が開く

C) 内臓脂肪が胃を圧迫。肥満に多い。食べ過ぎや便秘も同じ

D) 背骨が曲がり前かがみになり胃が圧迫される。骨粗鬆症を起こした高齢者に多い

### 逆流性食道炎とNERD（非びらん性逆流症）

GERDには、胃カメラで見て明らかな炎症や潰瘍のある逆流性食道炎と、見かけ上は異常のないNERDと呼ばれる2つがあります。

逆流性食道炎は、胃カメラで見て食道下端を中心に粘膜が真っ赤にただれてきます。食道粘膜は正面から見るとおおむね星形にムクっており、キズが深めの所は白い線状の潰瘍となっています。

NERDは非びらん性胃食道逆流症と呼ばれ、内視鏡でほぼ異常が無いように見えるのに、胸やけやゲップなど胃液の逆流症状があるものです。

NERDはGERDの半数以上を占めるとされ、いままで胸やけがあるのに食道炎や胃潰瘍がなく、「異常ありませんよ。」「気のせいでしょう。」「狭心症では？」と、言われていた人の多くが含まれます。原因は同じなので逆流性食道炎のキズの浅いものという位置づけです。

どちらも治療は同じで、胃酸分泌を抑えるPPIなどが使われます。逆流性食道炎の方が重症なため、薬を強めに長く使います。