



毎日イキイキ!

健康情報

年末年始の
暴飲暴食で悪化!

“逆流性食道炎”とは?

逆流性食道炎とは、胃液が逆流して食道の粘膜が炎症を起こす消化器系の病気です。胸やけや胃の不快感、のどの違和感、せきが続く場合、逆流性食道炎の疑いがあります。放置すると食道がん・胃がん・肺がんになるリスクが高まるともいわれています。そこで今回は、暴飲暴食が続きがちな年末年始に悪化しやすい“逆流性食道炎”についてお話しします。

発症メカニズム

食べ過ぎた時など、口の中に酸っぱい液があがってきた経験はありませんか？あれが胃液と呼ばれるもので、食べ物を消化するための強い酸性の胃酸や消化酵素が含まれています。胃の中は粘膜で保護されているので、胃液によって炎症を起こすことはありませんが、食道には保護するような強い粘膜はありません。そのため、胃液が慢性的に逆流を繰り返すと、食道が炎症を起こしてしまうのです。

胃液が逆流する理由

では、なぜ胃液が逆流してしまうのでしょうか？その主な理由には次の3つがあります。

① 下部食道括約筋のゆるみ

下部食道括約筋とは、食道と胃をつなぐ部分にある筋肉で、この筋力が低下すると胃の内容物が逆流しやすくなります。

筋力が低下する理由には、加齢や暴飲暴食、脂肪分の多い食生活などが挙げられます。

② 腹部の圧迫

腹部を圧迫させることも、胃液が逆流する理由のひとつです。腹部が圧迫される理由には、猫背、肥満体形、妊娠、便秘症などが挙げられます。



③ 胃酸が多くてあふれる

消化しにくい物を多く食べると、体は食べ物を消化するためにせっせと胃液を出します。すると胃から胃液があふれだして食道に逆流しやすくなります。

胃液が増える理由としては、食べ過ぎ、消化に時間のかかる脂肪やタンパク質の多い食事などが挙げられます。

逆流性食道炎になりやすい人

- 早食いで、つい食べ過ぎてしまう。
- 食べてからすぐに横になる。
- 脂っこい食べ物を好んで食べる。
- 飲酒や喫煙の習慣がある。
- 猫背で姿勢が悪く、背中が丸まっている。
- 農作業などで前かがみの姿勢になることが多い。
- 運動不足で、肥満気味。
- 60歳以上の方。
- ストレスを日々抱えている。
- ベルトやガードルなどで腹部を圧迫している。



悪化させない生活習慣

逆流性食道炎にならない、悪化させないためには生活習慣の改善が肝心です。次のようなポイントに気を付けてみましょう。

- よく噛んで食べ、腹八分目に留める。
- 食べたらずきに横にならない。
- 寝る時は、上半身を少し高くして寝る。
- さっぱりとした和食中心の食事を心がける。



歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア

Dental Historia

「世界最古の歯ブラシは中国で発見！」

歯をみがく時に使っている歯ブラシ。いつ頃から使われていると思いますか？今の歯ブラシが誕生したのは、西洋ではなく東洋がはじまりだったようです。中国では、10世紀半ば頃の王家の墓に、口をすすぐ盃と一緒に歯ブラシのようなものが埋蔵されていました。毛は腐敗して抜けていたため何の毛が使われていたかは不明ですが、柄は象牙製で、これが世界最古の歯ブラシといわれています。西洋では17世紀頃から今の歯ブラシが使われるようになったので、それよりも前から東洋では歯ブラシが使われていたんですね。

