

食後の胸やけ

気になる
症状

胃液が食道に逆流し、粘膜を傷つける。



東京慈恵会医科大学
内視鏡科 准教授
加藤智弘



食後に酸っぱいものが
込み上げてきて、
ひどく胸やけします。
(主婦/42歳)

A

内視鏡検査による診断が
必要ですが、逆流性食道
炎の疑いがあります。

おり、狭心症の発作と区別しにくい場合や
のどまで上がってきた胃液によって耳の痛
みやのどの違和感、せきが出ることもあり、
喘息と診断される場合もあります。そのた
め、これらの症状が続くときは逆流性食道
炎の可能性も考えて、自己判断せずに早め
に医療機関を受診し、医師に症状を詳しく
説明してください。最終的には、内視鏡検
査で食道の粘膜の炎症を確認することで逆
流性食道炎と診断されます。



そのままだと再発する！

欧米では逆流性食道炎の発症率が非常に
高く、日本でも急増しています。主な原因
は食の欧米化（あぶらっこい食べ物）は胃液
の分泌が増えます」と肥満の増加といわれ
ています。また、「ピロリ菌」の除菌治療
の普及や感染率の低下の影響も指摘されて
います。ピロリ菌は胃・十二指腸潰瘍や胃

がんの原因になるほか、胃炎を起こして胃
液の分泌を低下させる傾向があります。
治療は「プロトンポンプ阻害薬」などの
胃液の分泌を抑える薬によって行われます
が、食生活の改善や肥満を解消しなければ、
しばしば再発します。「高脂肪食を控える」
「大食い・早食いをやめる」「節酒、禁煙」
「食後はすぐ横にならない」「姿勢をよくす
る」など胃液を増やさず、逆流させない
ための生活を心がけましょう。

A 食道

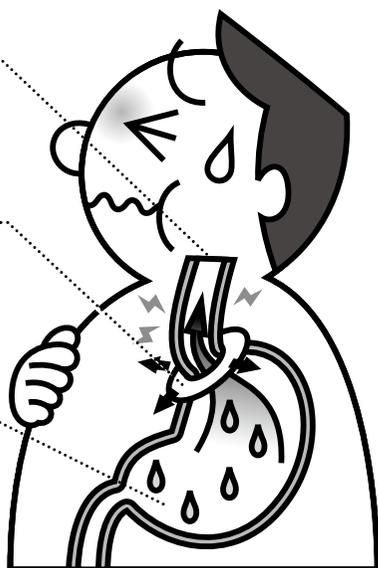
逆流した胃液に含まれた胃
酸によって炎症が起こり、さま
ざまな症状が起こる。

B 下部食道括約筋

胃から食べ物などが逆流しな
いように防いでいる筋肉。加
齢などで筋力が弱まると胃液
が逆流しやすくなる。

C 胃

消化のために強い酸を含ん
だ胃液を分泌している。肥満
や姿勢の悪さなどの要因で
胃の内部の圧力が上昇する
と、胃液が逆流しやすくなる。



逆流性食道炎を
早期発見！
5つの
チェック
ポイント

- 胸やけ
- 胃もたれ・胃の痛み
- 苦く酸っぱいものが込み上げてくる
- おなかが張っている感じ
- げっぷが出る



あてはまる人は
すぐに内科、消化器科で診断を！

食道に炎症が起こらない 「非びらん性胃食道逆流症」

症状があっても、粘膜に炎症が起
こらない場合があり、「非びらん性
胃食道逆流症」と呼ばれています。
比較的若い人に起こりやすく、内視
鏡検査でも炎症が発見できません。
胸やけなどの症状は逆流性食道炎
と同じように起こりますので、内視
鏡の検査で異常がないと診断され
ても、週に2回以上胸やけや胃液が
込み上げてくる感覚が続くときは、
医師に相談してみましょう。



胃液の逆流で食道に傷が

胃で食べ物を消化する胃液には、消化の
ための強い酸（胃酸）が含まれています。
胃の内壁は厚い粘液層によって胃酸から守
られています。食道にはそのような防御
機能は備わっていません。そのため、食道
へ胃液が逆流すると、胃酸によって食道の
粘膜が傷つき炎症を起こします。これが「逆
流性食道炎」です。
食道と胃の境界には胃液の逆流を防止す
るしくみ（下部食道括約筋）があり、胃液
が逆流しないようになっていますが、さま
ざまな要因が重なることで逆流が起こりや
すくなります。その要因には、「加齢によ
る下部食道括約筋の衰え」「食道の胃液を
押し戻す働きを低下」「肥満による胃内の
圧力の上昇」などがあります。



ほかの病気と区別しにくい

典型的な症状は、いわゆる「胸やけ」で
す。そのほかに、背中の痛み、苦く酸っぱ
いものが込み上げてくる逆流感、胃のもた
れや痛み、おなかの張り、げっぷが出るな
どの症状が現れます。
しかし、「胸の痛み」として感じる人も