

患者さんご家族のための

胃食道逆流症 (GERD) について お話します



のざき消化器IBDクリニック

Q. 胃食道逆流症（GERD）って どんな病気ですか？

「胃のなかの酸が食道へ逆流することにより、胸やけや吞酸などの不快な自覚症状を感じたり、食道の粘膜がただれたりする病気です。」

食後2～3時間までに起こることが多いため、食後にこれらの症状を感じたときは胃酸の逆流が起きている可能性を考える必要があります。



胃食道逆流症の3つのタイプ

	非びらん性 逆流症 (NERD)	症状のある 逆流性 食道炎	症状のない 逆流性 食道炎
自覚症状 (胸やけ・吞酸)	+	+	-
内視鏡検査 (食道粘膜のただれ)	-	+	+



Q. どうして胃食道逆流症になるのですか？

**「食道の胃酸に対する防御機能は弱く、
食道に逆流した胃酸によって食道粘膜は
容易に傷ついてしまいます。」**

正常例



食道裂孔ヘルニア例



胃と食道のつなぎ目が上にせり上がる「食道裂孔ヘルニア」という病気があると逆流防止のはたらきが弱まり、胃酸がより食道に逆流しやすくなります。

Q. ほかの病気を合併することもありますか？

食道以外の症状が出現することもあり、注意が必要です。



「これらの病気と診断された場合でも、その原因に胃食道逆流症があるかもしれません。」

Q. どんな検査をするのでしょうか？
「自覚症状と上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）により診断されます。」



**上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）
によって診断します**



記入式の専用の問診票（Fスケール）

**検査を受けずにお薬をもらって治療しても症状が完全によくないときは、
他の病気である可能性があるため、必ず内視鏡検査を受けるようにしてください。**

Q. 日常生活で気をつけることはありますか？（避けること）

生活面で避けること



腹部の締め付け



重い物を持つ



前屈姿勢



右側臥位（右を下にして寝る）



肥満 / 喫煙など

食事面で避けること



食べ過ぎ



就寝前の食事



高脂肪食 / 甘いもの



アルコール / コーヒー / 炭酸飲料



チョコレート / 柑橘類など

GERD症状の改善効果がある生活習慣

「なかでもとくに改善効果が高いことがわかっているものは、肥満の解消（体重減少）、上半身をやや起き上がらせて寝る姿勢（頭側挙上）、そして左側臥位（左を下にして寝る）です。」



体重を減らす



ベッドの頭側の挙上



左側臥位（左を下にして寝る）

Q. お薬による治療にはどんなものがあるのでしょうか？

**「胃酸の分泌を抑えるお薬
(PPI、P-CAB) が有効です。」**



- ・ 4～8週間の内服で多くの患者さんの自覚症状は改善し、食道炎を治すことができます。
- ・ H2ブロッカーも有効です。
- ・ 酸を中和したり、粘膜を保護するお薬や、消化管運動改善薬が一緒に使われることもあります。

自覚症状や食道炎の程度に応じて、適切なお薬が使われます。

胃食道逆流症は治る病気です。

「お薬による治療も手術治療も、いずれも患者さんの生活の質（QOL）を改善することが目的です。」



「気になる症状があれば、まずは主治医の先生にご相談され、お話を聞かれてみてください。」

本日診察室で、ご自身の症状をお気軽にお伝えください。