



# ⑬ 胸やけしませんか？

前回までアルコールについて説明しましたが、今回は飲みすぎで起こる「胸やけ」について紹介します。

ほとんどの人が胸やけを経験していると思えます。胸の中央からみぞおち辺りにかけて起こる焼ける感じがです。

## 人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科 章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

が、英語も「heart burn」で「心臓の辺りが焼ける」と同様な表現がされます。「ヒリヒリする」「ジンジンする」「つかえる」、あるいは「不快」などと表現されることもあります。

原因は、胃酸の食道への逆流など、消化器の病気によるものがほとんどですが、狭心症や心筋梗塞でも胸が焼ける感を感じることがあります。食道が心臓と接するようにすぐ後方を走行しているため紛らわしいのです。心臓性の場合痛み、圧迫感、締めつけられる感じが、喉やあごまで広がることも多いのに対して、食道の場合は、酸っぱいものがこみ上げる（胃酸へどんさん）、げっぷ、胃もたれなどを伴うことが多い特徴があります。

胸やけは酸性度の強い胃液の食道への逆流により食道粘膜が刺激されて起こることが多いのですが、明らかに胃酸逆流がなくても食道の蠕動（ぜんどう）運動の障害、食道粘膜の知覚過敏が原因のこともあります。

食道と胃の接合部には下部食道括約筋があります。食べた物が食道下部まで来ると、括約筋が緩んで胃へと運

ばれますが、通常状態では括約筋は収縮しており、その逆流防止機能により胃の内容物は食道に逆流（胃食道逆流）しません。たとえば逆流しても食道の蠕動運動によりすぐに胃へ戻されます。

ところが、下部食道括約筋が弱くなったり、緩んだりすると、胃内容物の停滞、胃運動の亢進（こうしん）、腹圧の上昇などが誘因となり、胃食道逆流が起

こりやすくなります。胃食道逆流がある胃の一部が食道裂孔を通して胸側に脱出

す。

胃食道逆流のもう一つの原因に食道裂孔ヘルニアがあります。胸と腹の間には横隔膜があり、横隔膜には胸部から腹部につながる血管（大動脈）や食道などが通る孔（あな）が開いています。食道が通る孔を食道裂孔と呼び、正常では食道裂孔の胸側に食道、腹側に胃があります。食道裂孔ヘルニアは腹側に

ある胃の一部が食道裂孔を通して胸側に脱出

（ヘルニア）した状態をいいます。肥満などによる慢性的な腹圧上昇や加齢による食道裂孔の開大と横隔膜食道帯（じんたい）の緩みによって起こり、内視鏡検査をすると3、4割の人に認められます。

食道裂孔ヘルニアがあると、食道と胃を外から境を定めるものがないため、胃食道逆流による胸やけが起こりやすくなります。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

## 保健・福祉

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	1426	1654	1556	2101
新型コロナウイルス感染症	351	258	203	193
RSウイルス感染症	1	2	3	2
咽頭結膜熱	65	45	61	71
A群溶連菌咽頭炎	89	115	116	157
感染性胃腸炎	217	191	276	337
水痘	5	5	3	5
手足口病	75	57	66	81
伝染性紅斑	0	1	1	1
突発性発疹	17	12	10	17
ヘルパンギーナ	4	6	6	3
流行性耳下腺炎	2	3	3	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	7	5	2	10
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	1	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	0	0	0	0

### 群馬県の感染症サーベイランス（11月13～19日）

インフルくん&コロナちゃん(67)

みなさん、こんにちは！ホクはインフルくん。キセツはシヨウセツ、いっきにさむくなつたね。アキラしいアキがな、ついにフユとつにゅうだ。アサはおふとんからなかなかでられないんじゃないかな。そんなホクは、ホクはこぞとばかりにあはれまくってるよ。キオンのへんか、カンソウ、ひとだかりなど、ホクにとっては

### はやってる病気は？

コウジヨウケンなどの。コロナちゃんやアデノに似て、あしくちびょうまで、めずらしくいろいろなウイルスがとびかちやってくる。ひさびさのウイルスぐんだんのこうげきだ。みんなボウエイしないかね。ワクチンうって、ミカンたべて、うがいして、はやくねて、たいさくこうじて、くれにむけてがんばっていきましょー。

それじゃあまたねー。つづ

(27日、桐生市医師会)

広告 [STOP! 突然死] — 桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社

協賛事業所様随時募集中...詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

## AED設置施設

私たちはAEDを設置し安全確保に努めています  
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

<b>恵愛堂病院</b> みどり市大間々町大間々504-6 ☎0277-73-2211	<b>中島歯科医院</b> 桐生市琴平町11-11 ☎0277-22-0008	<b>みらい</b> 桐生市相生町1-621-2 ☎0277-52-1620	<b>ひかりこども園</b> 桐生市東4丁目1-18 ☎0277-44-3795
<b>岸病院</b> 桐生市相生町2丁目277 ☎0277-54-8949代	<b>GOOD LIFE GOOD TOOTH</b> <b>ISHII DENTAL CLINIC</b> 歯みがきで始まり歯みがきで終わる毎日。その間にある「豊かな暮らし」を提案しています。 栃木県足利市栗鹿町2-23-3 ☎0284-62-0881 http://www.2-ishii.com/ @ 2-ishii_dental	<b>たかのす聖母保育園</b> 桐生市川内町2丁目81-4 ☎0277-65-9128	<b>菱保育園</b> 桐生市菱町3丁目1992 ☎0277-45-0112
<b>田島電気株式会社</b> 桐生市広沢町間ノ島70 ☎0277-52-8011代	<b>ひまわり保育園</b> 桐生市相生町3丁目683-1 ☎0277-52-9109	<b>だいう保育園</b> 桐生市広沢町3丁目3601 ☎0277-53-8313	<b>三高産業株式会社</b> 桐生市ビニールハウス建設・農業用資材卸販売 全農くんま指定 桐生市境野町7-1860 TEL.0277-43-7181代 FAX.0277-43-5380
<b>関田内科クリニック</b> 桐生市相生町5丁目284-21 ☎0277-54-2511	<b>市場にもAEDがあります</b> <b>桐生地方卸売市場株式会社</b> みどり市笠懸町阿左美2761-1 TEL.0277-46-6282	<b>JAにったみどり</b> みどり市笠懸町鹿235番地2 TEL.0277-30-8511 URL http://www.jagunma.net/nittamidori	
<b>北川内科クリニック</b> 桐生市錦町2丁目12-2 ☎0277-44-7706			