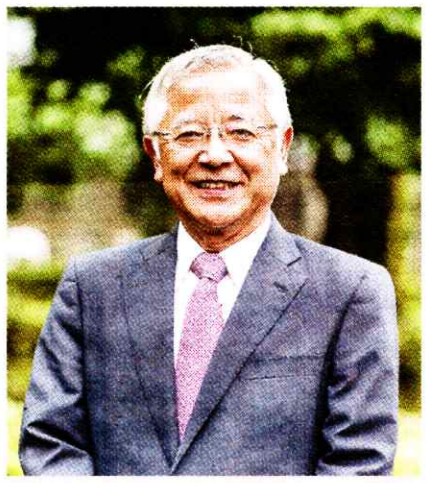
人生100年時代の 健康管理

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。

㉝胃食道逆流があると…

前回は胸やけの主な原因は胃液が食道に逆流する胃食道逆流であることと、逆流する主な原因は下部食道括約筋のゆるみと食道裂孔ヘルニアであることを説明しました。

今回は、胃酸が食道に逆流することによって胸やけなどの症状が起こる胃食道逆流症（GERD＝「ガード」と呼ぶ）について紹介します。

GERDは増加しており、日本人の10～20％に見られます。人口の高齢化、食生活の欧米化（高脂肪食）、肥満者の増加、ストレスによる食道知覚過敏などが増加の原因と考えられています。

食べすぎ、飲みすぎ、前かがみ姿勢、腹部が圧迫される服装、食後すぐの臥位（がい）、寝る前の食事も逆流を起こしやすくします。アルコール、コーヒー、たばこなどの嗜好（しこう）品は、下部食道括約筋を緩めるのでGERDを起こしやすくします。胃酸が食道に逆流することによって胸やけなどの症状が起こる胃食道逆流症（GERD＝「ガード」と呼ぶ）について紹介します。

GERDは増加しており、日本人の10～20％に見られます。人口の高齢化、食生活の欧米化（高脂肪食）、肥満者の増加、ストレスによる食道知覚過敏などが増加の原因と考えられています。

食べすぎ、飲みすぎ、前かがみ姿勢、腹部が圧迫される服装、食後すぐの臥位（がい）、寝る前の食事も逆流を起こしやすくします。アルコール、コーヒー、たばこなどの嗜好（しこう）品は、下部食道括約筋を緩めるのでGERDを起こしやすくします。

胃食道逆流症（ＧＥＲＤ）の主な症状

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

①胸やけがする
②酸っぱいものや苦いものがこみ上がってくる（呑酸）
③胸からみぞおちが重苦しくて、手のひらで胸をさする
④ゲップがよく出る
⑤のどに違和感（ヒリヒリ、イガイガなど）がある
⑥せきが出る
⑦飲み込むとつかえることがある
⑧おなかが張り、食事の途中で満腹になる
⑨食べた後に胃がもたれ、気持ちが悪くなる

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

GERDの典型的な症状は胸やけと呑酸（どんさん）ですが、食道と関係ないと思われる症状もしばしばみられます。のどの違和感、声のかすれ（嗄声〈させい〉）、会話中や食後などのせきの原因にもなります。

せきは腹圧を高め、胃食道逆流を起こすので、悪循環となります。就寝前（臥床時）のせきは寝つきを悪くし、せきで目が覚め、睡眠障害の原因となることもあります。

GERDの重症度は、逆流する胃内容物が食道に滞っている時間とその酸性度（pH）に影響され、重症になるにつれて、食道の粘膜に炎症、びらん（ただれ）や潰瘍など粘膜の傷害を起こします。

軽症だと、わずかな胸やけ程度で日常生活に支障はありませんが、中等症になると、胸やけや飲み込むときの痛み（嚥下〈えんげ〉痛）が強くなり、日常生活にも支障を来しQOL（生活の質）が低下します。重症になると、胸やけ、嚥下痛に加えて飲み込みができなくなる場合もあります。

※次回は「胃食道逆流を防ぐには…」です。

◆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

インフルくんコロナちゃん㊽

みなさん、こんにちは！

ボクはインフルくん。もうすぐタイセツ。つめたいキタカゼでカルマンうずができて、ピューピューふいて、ほんとさむいよね(+_+) ボクはあいかわらずみんなのハナのおくにしんにゅうしてあばれまくってるよ(^^) とくにからだがつかれてたり、あんまりねてないヒトにははいりやすいんだ(^^♪ だからきをつけてね！

まだワクチンまにあうよ。いっかいかかっても、ワクチンうついぎはじゅうぶんある!! コロナちゃんたちのウイルスぐんだんのしゅうげきもつづいてるね。サケもがんばってかわをソジョウしてる。まけずにみんなもファイトだよ(^^)

それじゃあまたねー。つづく。（4日、桐生市医師会）

※かぜがまるいものにあたるとできるウス

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（11月20～26日）

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	1654	1556	2101	2911
新型コロナ感染症	258	203	193	200
RSウイルス感染症	2	3	2	1
咽頭結膜熱	45	61	71	83
A群溶連菌咽頭炎	115	116	157	161
感染性胃腸炎	191	276	337	315
水痘	5	3	5	3
手足口病	57	66	81	68
伝染性紅斑	1	1	1	3
突発性発疹	12	10	17	12
ヘルパンギーナ	6	6	3	6
流行性耳下腺炎	3	3	2	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	5	2	10	9
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	1
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

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

桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア 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。

アピタ足利店　足利市朝倉町245　☎0284-72-8811
コムファーストの専門店街　足利市朝倉町245　☎0284-71-2111
あすかホールグラウンドゴルフ場　みどり市笠懸町阿左美1572-1
藤井医院　桐生市梅田町1-22-2　☎0277-32-0666

ASKA あすかホール
桐生ひろさわ館
みどり大間々館
桐生あいおい館
きりゅう新宿館
仏壇と香りの あすか
全館共通電話〈24時間受付対応〉
0120-0277-76

～私たちは何よりも誠実を尽くします～
セレモニーホール 板場
0120-440444
家族葬・事前相談、随時承っております

もう一人の家族になりたい
since1979 株式会社マルサン
足利市今福町348　☎0284-22-0303
http://www.kkmarusan.jp
足利 マルサン　検索

全ての店舗（26か所）にAEDを設置しています
カナイ石油株式会社
桐生・みどりエリア
桐生SS・桐生南SS
桐生西SS・桐生相生SS
桐生車検センター・大間々SS
太田エリア
太田浜町SS・新田町SS
本社：桐生市広沢町1-2523　TEL0277-53-9115
https://kanaisekiyu.co.jp

FOR SAFETY FOR HAPPINESS
優れた交通社会人の育成に努めます
KIRYU DRIVING SCHOOL
㈱桐生自動車教習所
群馬県桐生市堺町3-5-18（赤岩橋下）☎0277-47-5555 http://www.kiryujikyo.co.jp