

胃食道逆流症について

(逆流性食道炎、咽喉頭逆流など)

胃食道逆流症について

1. 胃食道逆流症（GERD）ってどんな病気なの？
2. どうしてGERDになるの？
3. どのような症状がおこるの？
4. どうやって診断するの？
5. 治療はどうするの？
日常生活で気を付けることは？

1. 胃食道逆流症 (gastroesophageal reflux disease GERD) ってどんな病気なの？

胸のあたりが焼けるような感じがしたり、のどに酸っぱいものが上がってくる感じはありませんか？ もしあるならば、胃食道逆流症(GERD) かもしれません

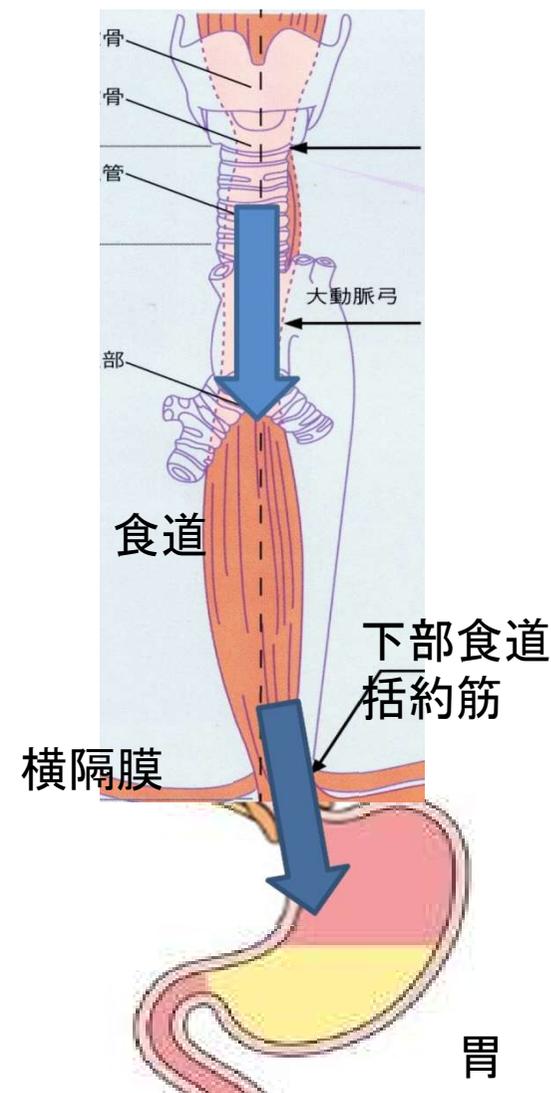
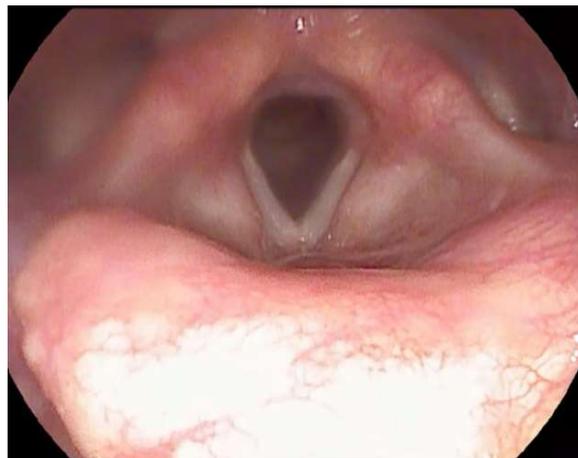
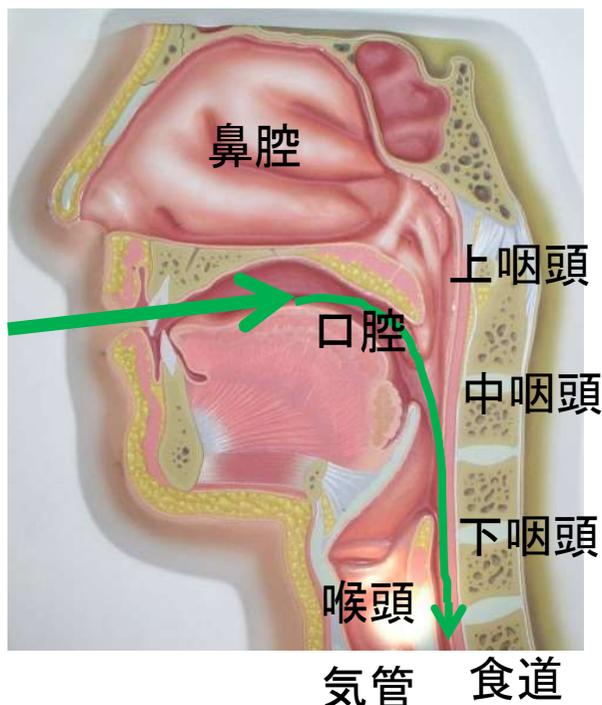
炭酸飲料を飲んだりしてげっぷをした時、胃の中にある胃酸が上方にある食道に逆流したりさらにはのどまで上がってくる場合があります。胃酸は食べ物を消化する酸性の液体なので、胃酸がのどに上がってくると酸っぱい感じ(呑酸)がします

このように「食道への胃内容物の逆流により不快な症状や合併症が引き起こされる状態」を胃食道逆流症 (gastroesophageal reflux disease;GERD) といいます

GERDには、実際胃酸の逆流によって食道粘膜が障害される場合(逆流性食道炎)と、食道粘膜には明らかな変化は見られないけれども胸やけや呑酸といった症状があるもの(非びらん性胃食道逆流症、non-erosive reflux disease ;NERD)があります

さらに、胃酸が食道からのどまで逆流してのどの症状(のどの違和感や咳など)を示すものを、「咽喉頭逆流症 : laryngopharyngeal reflux disease:LPRD」といいます

食べ物の通り道(咽頭、食道、胃)



ものを食べると、食べ物は「口(口腔)」からのどの奥(中咽頭、さらに下咽頭)に送られ、食道から胃に入って消化され、さらに奥の十二指腸へと送られます。

食道と胃の境界部には下部食道括約筋(lower esophageal sphincter muscle: LES) という筋肉があり、この筋肉が周囲から食道を閉めつけることで胃の内容物が食道に戻ってこないようになっています

2. どうしてGERDになるの？

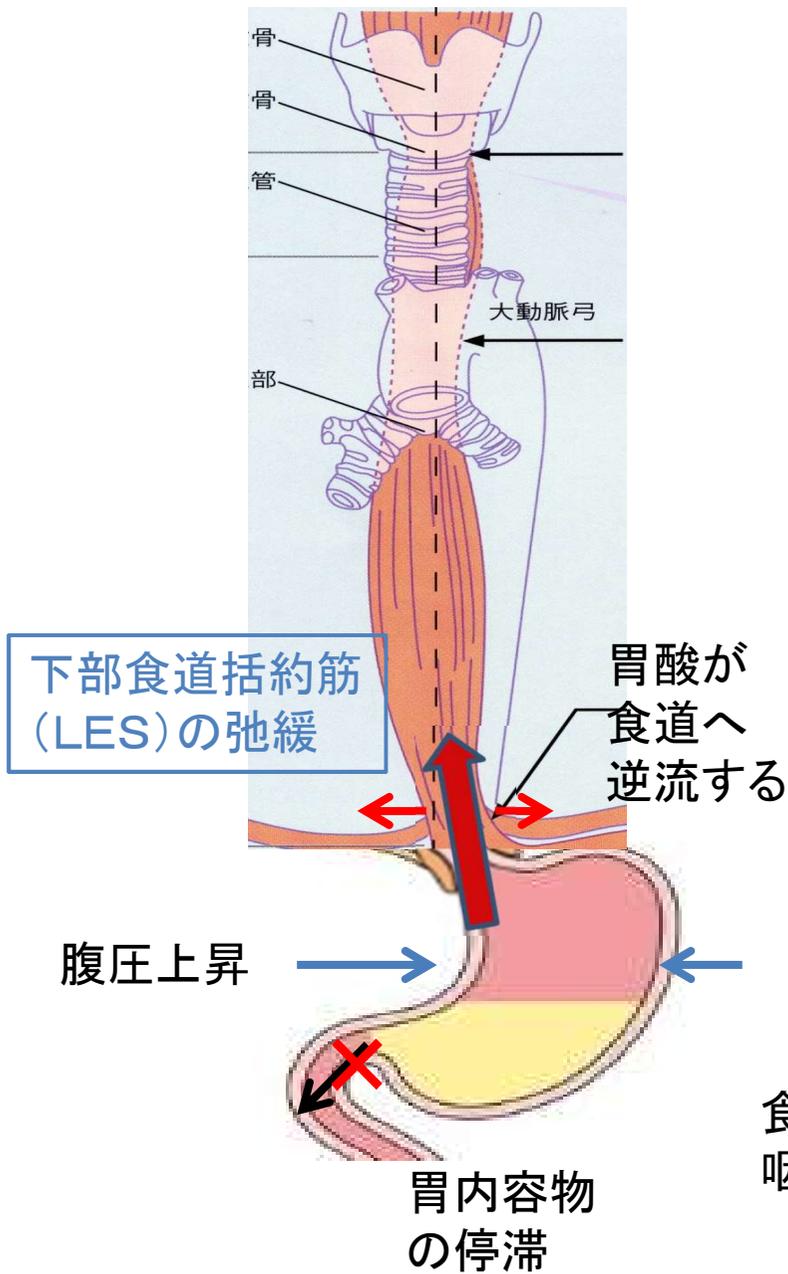
普段食事をすると、食物はのどから食道を通り胃に入り胃酸などによって消化され、さらに十二指腸へと送られていきます。食道と胃の境目には食道を周囲から締め付ける筋肉(下部食道括約筋; lower esophageal sphincter:LES)があり、この筋肉の働きにより胃酸を含む胃の内容物がのどのほうに上がってこないような働きをしています

GERDは、食道と胃の境にある筋肉(下部食道括約筋:LES)の締め付けが緩み、胃酸が食道に逆流して粘膜が刺激されることで起こります

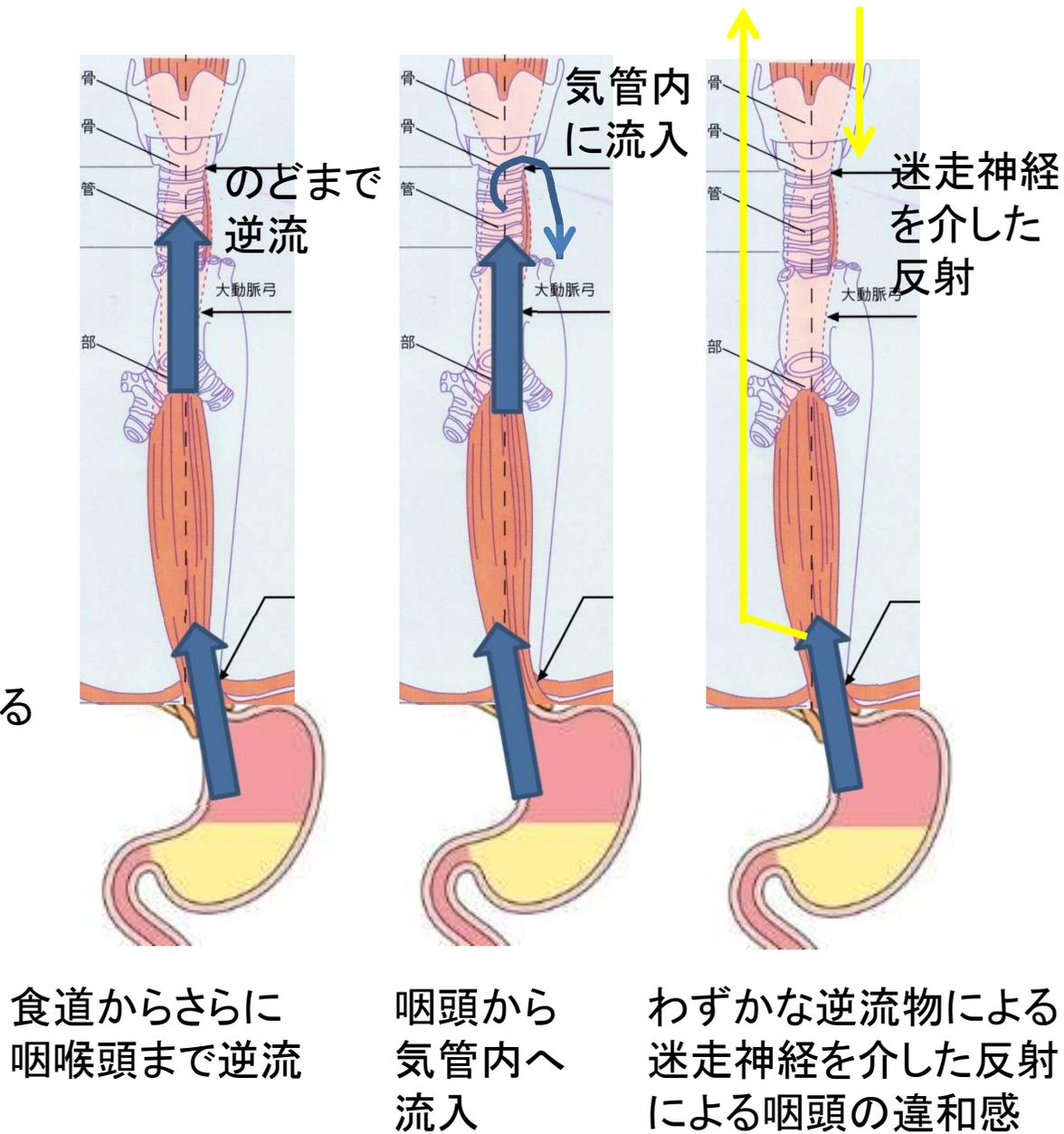
さらにのどの症状を示す「**咽喉頭逆流(LPRD)**」では、

- 1) GERDと同じく下部食道括約筋(LES)の締め付けが緩み、胃酸が食道からさらにのどまで逆流してしまう場合のほかに、
- 2) 胃酸が食道の下方にわずかに逆流すると食道粘膜に分布している**迷走神経**という神経が刺激され、その刺激が脳のほうに伝わります
さらにその刺激に対する反応が脳を介してのどの粘膜に分布する迷走神経の枝に伝わることで、のどの違和感を生じる仕組みも想定されています
- 3) 胃から食道、のどに及んだ胃酸が気管のほうに入ってしまうことでのどが刺激される場合もあります

胃食道逆流の起こる機序



咽喉頭逆流の起こる機序



3. どのような症状がおこるの？

GERDにみられる症状では、胸やけ、のどの酸っぱい感じが典型的なものです

LPRDではのどの詰まった感じ、むずむず感、痰が絡むといったのどの症状であったり、これらの刺激によって慢性的に咳が続くこと(慢性咳嗽)があります

そのほか、発声障害(嗄声を含む)、咳払い、喉頭に肉芽性病変ができたり、口の中がすっぱくて苦く感じたり、時に滲出性中耳炎を悪化させる原因の一つとなったりすることもあります



4. どうやって診断するの？

診断としては、まずは上記症状に関する問診から始めます

自覚的に胸やけや呑酸といった症状があるのか、また酸の逆流を起こしやすい生活習慣や、食事さらに就寝状態などに関するチェックを行います

質問票に関してはいろいろなものがありますが、これらの9－12項目の各症状の起こりやすさで点数をつけ、点数が高い場合には、GERDを疑います

さらに、内視鏡検査でのどや食道の粘膜状態を観察することで粘膜のただれなどがないかを調べます

GERDの分類にもありましたが、酸逆流による胸やけや呑酸といった症状があるにもかかわらず、必ずしも内視鏡検査で粘膜のただれを認めない場合（非びらん性胃食道逆流症：NERD）もあります
咽喉頭逆流症（LPRD）では、声帯後方に肉芽腫や、披裂部－披裂間部粘膜の発赤や腫脹などを認めます

胃酸は酸性のため、のどや食道の酸性度（pH）を調べる検査も有用です

Reflux symptom index (RSI) 問診票

最近1カ月間、あなたは次の症状でどれくらい困っていますか？

(0=まったく困っていない、5=とても困っている)

症状

点数

1 嘔声、発声障害	0	1	2	3	4	5
2 咳払い	0	1	2	3	4	5
3 痰、後鼻漏	0	1	2	3	4	5
4 嚥下困難(感)	0	1	2	3	4	5
5 食後・臥床時の咳	0	1	2	3	4	5
6 呼吸困難、窒息感	0	1	2	3	4	5
7 わずらわしい咳	0	1	2	3	4	5
8 のどに何か貼りついた感じ、塊がある感じ	0	1	2	3	4	5
9 胸焼け、胸痛、つかえ感、吞酸	0	1	2	3	4	5

合計点数

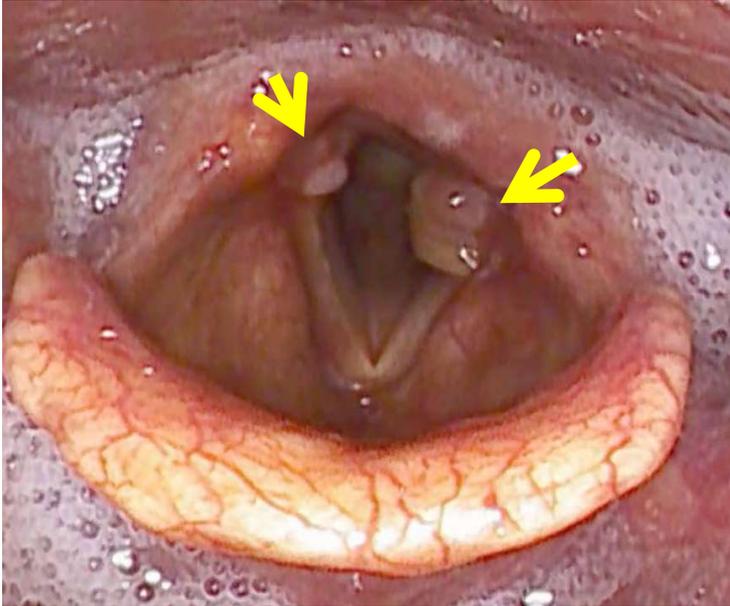
チェック表で11点以上ある場合は受診をおすすめします

Reflux symptom index (RSI) 問診票

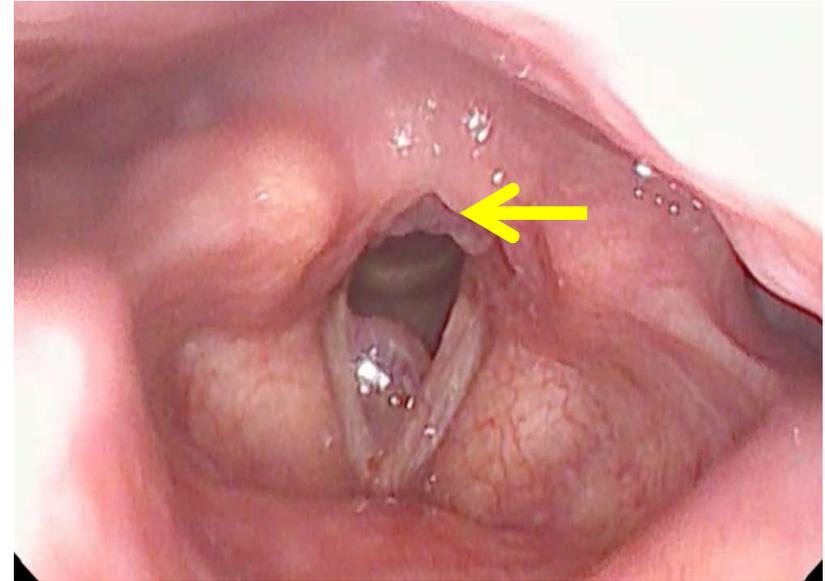
あなたは以下にあげる症状がありますか？
ありましたらその程度を記入数字(スケール)でご記入ください
(0=ない、1=まれに、2=時々、3=しばしば、4=いつも)

症状の質問	点数				
1. 胸やけがしますか？	0	1	2	3	4
2. おなかが張ることがありますか？	0	1	2	3	4
3. 食事をした後に胃が重苦しい(もたれる)ことがありますか？	0	1	2	3	4
4. 思わず掌で胸をこすってしまうことがありますか？	0	1	2	3	4
5. 食べた後、気持ちが悪くなることがありますか？	0	1	2	3	4
6. 食後に胸やけが起こりますか？	0	1	2	3	4
7. のどの違和感(ひりひりなど)がありますか？	0	1	2	3	4
8. 食事の途中で満腹になってしまいますか？	0	1	2	3	4
9. 物を飲み込むと、つかえることがありますか？	0	1	2	3	4
10. 苦い水(胃酸)が上がってくることがありますか？	0	1	2	3	4
11. げっぷがよく出ますか？	0	1	2	3	4
12. 前かがみになると胸やけがしますか？	0	1	2	3	4

咽喉頭逆流症で見られる喉頭内視鏡所見



声帯後方の肉芽病変
披裂粘膜びらん



披裂間粘膜の腫脹



正常喉頭内視鏡所見

5. どうやって治療するの？

治療は、主に薬物治療と生活習慣（食事や睡眠など）の指導になります

薬物治療としては、主に胃酸の分泌を抑える薬（プロトンポンプ・インヒビター、H₂-ブロッカーなど）を用います。さらに胃の内容物が速やかに胃から奥に送られるようにすることで胃内容を少なくするようにします

薬物療法は効果的な治療ですが、あくまで対症的なものであるため、生活や食事の習慣を見直すことも同時に行うことで症状の軽減及び再発を防止することが重要です

生活習慣の指導としては、

1. 胃酸の増加を少なくするようにする
食事内容など
2. 胃酸が逆流するようなことを防止する
寝るときの姿勢（頭を高く）
おなか周りを圧迫しないようにする



逆流性食道炎に対する生活指導 ①

気を付けるポイント

1. 胃酸分泌が増すようなものを避ける
2. おなかがいっぱい状態で横にならない
3. 消化が悪いものを避ける
4. おなかを締め付けるようなことをしない

1. 食事に関して

- ①就寝前3時間は食事を控える
- ②食後すぐに仰向けにならない
- ③胃の拡張を防ぐ(過食・早食い・炭酸飲料をさける)
- ④高脂肪食を控える(食道括約筋の収縮を抑制させる)
- ⑤チョコレート、アルコールを控える(食道括約筋の圧を低下させる)
- ⑥アルコール、コーヒーなどのカフェイン入り飲料、高タンパク質食を控える
(胃酸分泌亢進する飲食物)
- ⑦高タンパク食は控える(消化に時間がかかり胃に停滞する時間が長くなる)
- ⑧魚油を摂取する(胃酸分泌を抑制する)
- ⑨アルコール、スパイスなどの刺激物、
酸度の高い柑橘系や果物のジュース、ミントを控える
(食道・咽喉頭粘膜を刺激する食物を控える)



逆流性食道炎に対する生活指導 ②

2. 就眠に関して

就寝時には頭を(胃よりも)高くして寝る
右側臥位を避ける
就寝前3時間は食事を控える
食後すぐに仰向けにならない



3. 薬に関して

食道括約筋の圧を低下させる薬を避ける
(カルシウム拮抗薬、テオフィリン、亜硝酸薬)



4. その他

- ① 禁煙
- ② ストレスを避ける
- ③ 減量
- ④ 腹圧上昇の回避
(前傾姿勢・大声・腹部をきつく締める服装・
腹圧のかかる運動・便秘・肥満)