



# 逆流性食道炎って どんな病気？

逆流性食道炎とは、胃の内容物（主に胃酸）が  
食道に逆流することで、食道に炎症を起こし、  
食道の粘膜にただれや潰瘍<sup>かいよう</sup>が生じる病気です。



保健師 山口

## 💡 逆流性食道炎の症状は？



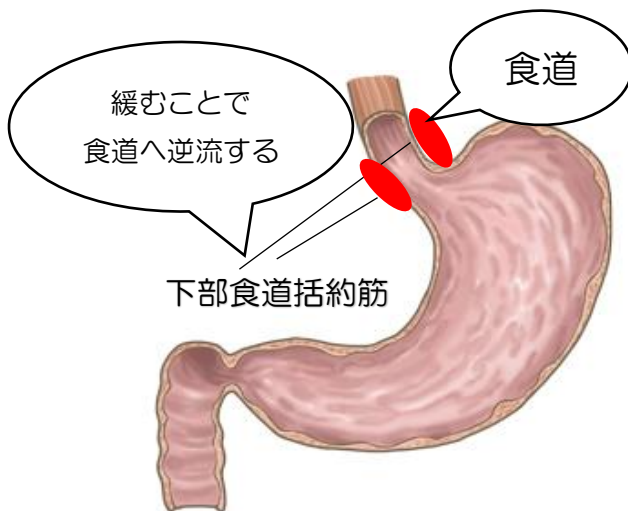
胸が焼ける感じ

酸っぱい物が上がってくる

食後に胸やみぞおちあたりが痛い

胸が焼ける感じ

## 💡 逆流性食道炎の原因は？



下部食道括約筋という筋肉が、食べ物が通過するとき以外は胃の入り口を締めて、逆流しないようになっています。この筋肉がゆるむと、胃の内容物が食道の方へ逆流してしまいます。



ゆるむ原因

食習慣（脂っこい物をよく食べる）

加齢

肥満

喫煙、アルコール

## 💡 逆流性食道炎を予防する5つのポイント



①腹部を圧迫しない！  
前かがみ× 姿勢を正し、  
ベルトなどを締めすぎない

②食後 1～2 時間は  
横にならない

③脂っこい食事は  
控えめに

④体の左側を  
下にして寝る

⑤上半身を 10～20cm  
高くした体勢で寝る

クッション、タオルなどで  
上半身が少し高くなるように  
調整しましょう。

