

2018 12月

ひがし調剤 TOPICS

No.
127

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

＊ ご自由にお持ち帰りください ＊

逆流性 食道炎 について



逆流性食道炎という病気をご存知でしょうか？かつてはお年寄りの病気とされていましたが、食生活の変化などにより、若い人にも増えてきています。今回は、この逆流性食道炎についてご紹介いたします。

どんな 病気な の？

逆流性食道炎とは、胃の中の物や酸性度の高い胃酸が胃から食道に逆流して起きる病気です。かぶしょくどうかつやくきん
食道と胃の間には、下部食道括約筋という筋肉があり、食べた物が逆方向には戻らないようになっていますが、この括約筋が正常に働かなくなると、消化中の食べ物と胃液が食道に逆流してしまうことがあります。
胃には、自分で分泌した胃酸から胃を防御する働きがありますが、食道にはありません。この無防備な食道に胃酸が逆流すると、胃酸にさらされた粘膜に炎症が起き、ただれや潰瘍ができることがあります。



どんな症状がでるの？

- ・ 焼けるような不快な感じがする胸やけ
- ・ 酸っぱい液体が口まで上がってきてゲップが出る
- ・ 食べ物が飲み込みづらくなったり、声がかれたりする

治療は どうす るの？

逆流性食道炎の治療の中心は、生活習慣の改善と薬の服用です。
胃酸の分泌を抑える効果がある薬を服用していきます。多くの方は症状が良くなりますが、良くなったからと自分の判断で治療をやめると悪化したり再発を繰り返してしまいます。
治療は継続が大切であり、つらい症状で苦しまないためにも、主治医とよく相談し、治療を続けていきましょう。

気を付 けたい こと！

胃酸の分泌を促すようなアルコール、コーヒー、香辛料等の刺激物、酸っぱいものなどの摂り過ぎに注意が必要です。たばこも同様に胃酸の分泌を増やすと言われていいますので、できるだけ控えましょう。
また、食事が多ければ胃酸も多く分泌されますので、脂肪分の多い食事を控え、腹八分目で食べるようにすることも大切です。
その他にも、お腹をベルトできつく締め付けすぎないことや、無理して重いものを持たないこと、肥満に注意するなど、腹圧が高まるのを避けることも大切です。



調理時の工夫として、油をオリーブオイルに変えることで症状の予防や緩和につながります。また、オリーブオイルは下部食道括約筋をほとんど緩めないことが知られているため、脂っこい物が好きな人はオリーブオイルに変えてみるのもおすすめです。

＊ 今日から実践！脱！糖尿病予備軍 ＊



前月号で、若い人にも糖尿病や糖尿病予備軍が増えていることが分かったよ。僕も食生活を見直さないと…。でもどんなことに気を付ければいいんだろう？

※前月号（トピックス11月号「11月14日は世界糖尿病デー！」）をご希望の方は、お気軽に受付へお声かけください。

糖尿病を予防する！食生活の中で気を付ける4つのポイント

1. 最初に野菜を、最後に炭水化物を食べましょう

同じ食事内容でも、最初に野菜を食べることで食物繊維が糖質の吸収を緩やかにし、食後の血糖値の急上昇を抑えます。
次に満腹感を得られやすいスープを飲み、そしてたんぱく質を含む肉や魚料理、最後にご飯、という食べ方をすると、自然と炭水化物の食べ過ぎを防ぐことができます。



2. 外食ではメニュー選びに注意しましょう

外食では摂取エネルギーが過剰になったり、栄養バランスが崩れがちになります。サラダや小鉢などの副菜がついた定食を選ぶようにしましょう。丼ものや麺類、カレーなどを食べる際はご飯を少なめにしたり、サラダやスープをプラスしましょう。
量が多い時は残す勇気も大切です。



3. 飲み物はお茶か水に…



清涼飲料水やジュース、缶コーヒーには砂糖がたくさん入っています。例えばペットボトルの炭酸飲料1本（500ml）には、約50gもの砂糖（スティックシュガー18本分）が入っています。「健康のために」と飲んでいる野菜ジュースにも、大量の糖分を含んでいるものがあります。水分はなるべくお茶か水から摂取するようにしましょう。

4. 喫煙、多量飲酒は控えましょう



喫煙は、インスリンの分泌や作用の低下を引き起こすのでNGです。お酒は、飲む量が過ぎると食事のエネルギー量が蓄積されて太りやすくなることが分かっています。
また、おつまみも揚げ物など高カロリーなものが多くなりがちです。アルコールはほどほどにして、おつまみは豆腐やお刺身、枝豆など糖質が少ないものを選ぶようにしましょう。



なるほど、普段の食生活を見直すきっかけになったよ。4つのポイントを習慣にして、バランスのいい食事で糖尿病にならないようにしっかり気を付けたいね！よし、やってみよう！

※糖尿病予防は、食事だけでなく運動等の生活習慣、健康診断を受けることなども大切です。

参考：沢井製薬 サワイ健康推進課「今から対策したい！若者に増加する糖尿病」

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。