

# 年末年始 美味しく楽しく、胃にやさしく！



★クリスマスやお正月、忘年会や新年会など年末年始は楽しいイベントづくし♪  
 飲食の機会が多くなりますが、気が付くと「なんだか胃の調子が…」なんてことはありませんか？  
 それ、もしかしたら『**逆流性食道炎**』かもしれません！



## 『逆流性食道炎』ってどんなもの？

**胃酸が食道に逆流することにより、食道に炎症を起こす病気**です。

近年、食生活の変化などさまざまな要因により、逆流性食道炎を発症する人が増加傾向にあり、**成人の約10～20%が罹患している**ともいわれています！逆流性食道炎を放置すると食道がんが発生しやすくなるともいわれていますので、適切に予防・治療しましょう！

## 逆流性食道炎はなぜ起きるの？

食道と胃のつなぎ目にある「**下部食道括約筋**」という筋肉が緩むと、胃から食道への逆流が起こるようになります。

影響する生活習慣等	症状
加齢による変化	食道括約筋の筋力低下
食べ過ぎ・早食い、食後すぐ横になる 	胃の内圧の上昇
肥満、前かがみの姿勢、衣類による締めつけ	腹圧の上昇
脂っこい食事、カフェインの摂りすぎ、飲酒、喫煙 	胃酸の分泌量増加

「早食い」は食べものと一緒に空気をたくさん飲みこんでしまうため、**胃の内圧が上昇**してしまいます。



## こんな症状はありませんか？

① 胸やけがする	⑦ 喉にヒリヒリするなどの違和感がある
② おなかがはる	⑧ 食事の途中で満腹になってしまう
③ 食後に胃がもたれる	⑨ ものを飲みこむと、つかえることがある
④ 思わず手のひらで胸をこすることがある	⑩ 苦い水（胃酸）が上がってくることもある
⑤ 食後に気持ち悪くなることもある	⑪ ゲップがよく出る
⑥ 食後に胸やけが起こる	⑫ 前かがみ姿勢になると胸やけがする

## 8個以上あてはまる人は要注意！

ゆっくりよく噛んで食べることを意識し、食べてすぐ横にならないように気をつけましょう。  
 「猫背の人は逆流性食道炎が起こりやすい」とも言われているので、**姿勢の改善**もおすすめです♪

★家族や仲間と盛り上がりすぎてつい飲み過ぎたり、食べ過ぎたりしてしまいがちですが、**ゆっくり食べながら**飲んで、胃や食道に優しい生活をすれば、**逆流性食道炎は十分予防出来ます**。からだをいたわりながら、**美味しく楽しく、胃にやさしく**を意識して、年末年始を過ごしましょう！

※逆流性食道炎は適切な治療により健康な人と同程度に戻るといわれています。  
 気になる症状がある方は、お早めに医療機関にご相談ください♪