



91

苦しい思いをする逆流性食道炎の治療で、最も一般的なのは、薬で食道に逆流する胃酸の分泌を抑制することです。

プロトンポンプ阻害薬が有効で、ヒスタミン(H₂)受容体拮抗薬で効果のある人もいます。これを内服すれば、ほとんどのケースで症状が和らいでいきます。長期化する場合は、胃の動きを活発にする薬の投与が必要になってきます。

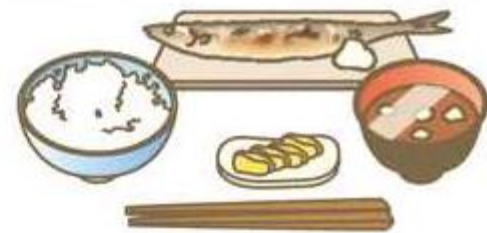
発症を防ぐためには、寝る直前の深夜の食事を避けた方が無難でしょう。横になることで、消化する前の胃の内容物が、逆流しやすくなるからです。また内臓に脂肪がたまったメタボリック体形の人

逆流性食道炎(下)

運動



三食バランスの良い食事



の発症が多いので、運動などで痩せる努力をすることをお勧めします。

脂っこい食べ物も胃酸分泌の増加につながるため、適度な量を三食、バランス良く摂取する必要があります。生活習慣の改善が、根本的な予防策といえるでしょう。

(中山善秀・消化器内科医師・談)



中日病院 名古屋市中区丸の内3の12の3。☎中日病院 052(961)2491

食事 深夜は避け適量に