

逆流性食道炎



●こんな症状はありませんか？

質問	記入欄				
	ない	まれに	時々	しばしば	いつも
胸やけがしますか？	0	1	2	3	4
お腹がはる事がありますか？	0	1	2	3	4
食事をした後に胃が重苦しい（もたれる）事がありますか？	0	1	2	3	4
食べた後気持ち悪くなる事がありますか？	0	1	2	3	4
食後に胸やけがおこりますか？	0	1	2	3	4
のどの違和感（ヒリヒリ等）がありますか？	0	1	2	3	4
食事の途中で満腹になってしまいますか？	0	1	2	3	4
物を飲み込むとつかえる事がありますか？	0	1	2	3	4
苦い水（胃酸）が上がってくる事がありますか？	0	1	2	3	4
ゲップがよくでますか？	0	1	2	3	4
前かがみをすると胸焼けがしますか？	0	1	2	3	4
合計点数					

【出典】草野元康 臨床と研究

82巻2号 379頁~382頁(2005)

総合計点数

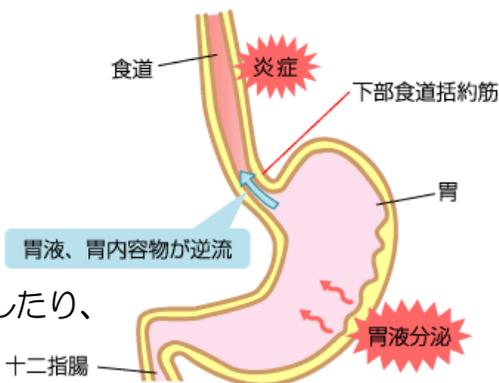
点

総合計点数 **8点以上**の方は**逆流性食道炎**の可能性があります。
詳しくは医師に相談しましょう。

●逆流性食道炎とは？

通常胃と食道の繋ぎ目にあたる
かぶしょくどうかつやくきん
下部食道括約筋は胃液の逆流を防いでいます。

しかし、この部分の機能が低下したり、胃酸の分泌が増えすぎること、十二指腸胃酸などが逆流し、食道粘膜が炎症を起こしてしまった状態をいいます。



●どんな人がなりやすいの？

- ・油っこいものの摂取が多い方
- ・過食の方
- ・ストレスの多い方
- ・肥満の方
- ・高齢で腰の曲がっている方に多いと言われています。



飲酒や喫煙も原因となります

●どんな事に気をつければいいの？

- ・脂質を多く含む食事や香辛料の強い食事は控えましょう。胃酸の分泌が増えてしまいます。
- ・食事は腹八分目を心がけ、食べた後はすぐ横にならないようにしましょう。

逆流性食道炎は症状が改善しても再発しやすい病気です。自覚症状がなくても生活習慣と食事に気をつけましょう。

逆流性食道炎



●こんな症状はありませんか？

質問	記入欄				
	ない	まれに	時々	しばしば	いつも
胸やけがしますか？	0	1	2	3	4
お腹がはる事がありますか？	0	1	2	3	4
食事をした後に胃が重苦しい（もたれる）事がありますか？	0	1	2	3	4
食べた後気持ち悪くなる事がありますか？	0	1	2	3	4
食後に胸やけがおこりますか？	0	1	2	3	4
のどの違和感（ヒリヒリ等）がありますか？	0	1	2	3	4
食事の途中で満腹になってしまいますか？	0	1	2	3	4
物を飲み込むとつかえる事がありますか？	0	1	2	3	4
苦い水（胃酸）が上がってくる事がありますか？	0	1	2	3	4
ゲップがよくでますか？	0	1	2	3	4
前かがみをすると胸焼けがしますか？	0	1	2	3	4
合計点数					

【出典】草野元康 臨床と研究

82巻2号 379頁~382頁(2005)

総合計点数

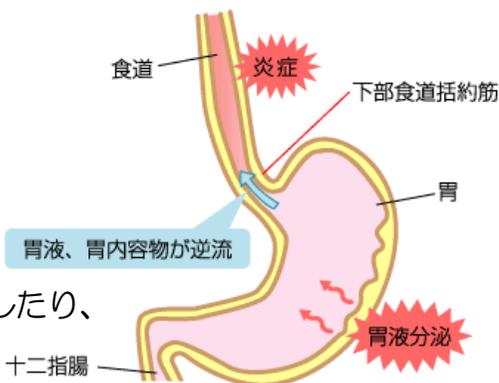
点

総合計点数 **8点以上**の方は**逆流性食道炎**の可能性があります。
詳しくは医師に相談しましょう。

●逆流性食道炎とは？

通常胃と食道の繋ぎ目にあたる かぶしょくどうかつやくきん 下部食道括約筋は胃液の逆流を防いでいます。

しかし、この部分の機能が低下したり、胃酸の分泌が増えすぎることによって、十二指腸胃酸などが逆流し、食道粘膜が炎症を起こしてしまった状態をいいます。



●どんな人がなりやすいの？

- 油っこいものの摂取が多い方
- 過食の方
- ストレスの多い方
- 肥満の方
- 高齢で腰の曲がっている方に多いと言われています。



飲酒や喫煙も原因となります

●どんな事に気をつければいいの？

- **脂質を多く含む食事**や**香辛料の強い食事**は控えましょう。胃酸の分泌が増えてしまいます。
- 食事は**腹八分目**を心がけ、**食べた後はすぐ横にならない**ようにしましょう。

逆流性食道炎は症状が改善しても再発しやすい病気です。自覚症状がなくても生活習慣と食事に気をつけましょう。