



# すずらん食通信

NO.275

2019年9月号

## 逆流性食道炎 ～こんな症状ありませんか?～

### 逆流性食道炎とは?

胃の中で胃液と混ざり合った食べ物や胃液が食道に逆流することで食道の粘膜を刺激し、炎症が起きている状態を言います。胃には食べ物を消化する胃酸から自らを守る粘膜がありますが、食道にはその機能がありません。

このため、胃酸が混ざった内容物が食道に逆流すると、ただれて炎症を起こすのです。

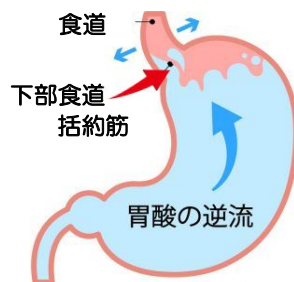
症状としては「胸焼け」「口の中が酸っぱく感じる」「胃もたれ」「喉の違和感」「お腹の張り」「声のかすれ」「咳」などがあり、多岐に渡ります。



### 主な原因

#### 1) 下部食道括約筋の緩み

食道と胃のつなぎ目には「下部食道括約筋」という筋肉があります。普段はこの筋肉が働き、胃の中の内容物(食べた物)が食道に逆流しないように胃の入り口を締めています。しかし、加齢などによりこの筋肉の働きが弱くなると、食べた物が食道へ逆流しやすくなります。



#### 2) 胃酸分泌の増加

過食や高脂肪食など脂肪分の多い食事をすると、ホルモンの作用により下部食道括約筋が緩み、胃酸が増え、逆流しやすくなります。

脂肪分の多い食事の他にも胃酸の分泌を促すものとして、アルコール、コーヒー、香辛料、酸味の強いものなどがあります。



#### 3) ストレス

ストレスを強く感じると、食道や胃の働きが悪くなります。食道の働きが悪くなると、逆流してきた胃酸を胃へ押し戻すことができなくなります。



#### 4) 腹圧の上昇

肥満、便秘、前かがみの姿勢、重い荷物を持ち上げる、下着やベルトなどの締め付けによって、腹圧が上がることで胃の中の圧力が上昇します。胃の中の圧力が上昇すると、食べた物が食道に逆流しやすくなります。



### 予防方法(食事編)

- 食事は腹八分目
- 暴飲暴食はしない



- 早食いせずゆっくりよく噛んで食べる
- 脂肪分の多い洋食より和食を



# 逆流性食道炎になった時の食事の選び方



## 摂り入れたい食品

### 【食道や胃の粘膜を保護する】

- ・乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズ、スキムミルク等
- ・βカロテン：人参、ほうれん草、かぼちゃ等
- ・消化の良い豆類：豆腐、納豆
- ・脂の少ない肉類：鶏ささみ、ヒレ肉等
- ・EPA：サバ、サンマ、アジなどの青魚



### 【胃酸の分泌を抑えるもの】

- ・乳製品
- ・ビタミンU：キャベツ、レタス等



## 避けた方がよいもの

### 【胃酸の分泌を増やす】

- ・脂肪分の多い肉、揚げ物など消化に時間がかかる物
- ・スパイスや唐辛子、アルコール、カフェイン等刺激の強い物
- ・トマトや柑橘類、酢の物など酸味の強い物



### 【下部食道括約筋を緩める作用】

- ・チョコレートやケーキなど糖分と脂質が多い物



## 予防方法(生活習慣編)

### 腹圧を下げる！

- ・バランスの良い食事と適度な運動で肥満と便秘を解消
- ・下着やベルトの締め付けは少なくしてストレスフリーに



### 姿勢に注意！

- ・前かがみの姿勢を避け、なるべく腰を伸ばす
- ・食べた後はすぐに横にならない
- ・寝る時は上体を高くする



## おすすめ一品料理

### 豆腐のみぞれ煮

<1人分>

エネルギー	155kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	6.5g
塩分	1.0g



### キャベツとリンゴのヨーグルトサラダ

<1人分>

エネルギー	86kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	1.0g
塩分	0.5g



	材料	2人分
A	木綿豆腐	1/2丁
	片栗粉	適量
	サラダ油	大さじ1/2
	大根	150g
	濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
	みりん	大さじ1と1/2
	酒	小さじ1
B	水	50cc
	青ねぎ(小口切り)	1本
	しょうが(千切り)	1/2かけ

#### 作り方

- ① 豆腐は4等分にして水切りをし、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を入れてこんがり焼き目をつけ皿に取り出す。
- ③ 大根をすりおろし、軽く水気を絞る。
- ④ 鍋にAと②を入れて温め、仕上げに③を加えて軽く温めて器に盛る。
- ⑤ ④の上にBのをせる。

消化が良く胃に負担のかかりにくい豆腐や、消化を助けるジアスターゼが含まれている大根おろしを使っています。

	材料	2人分
A	キャベツ	3枚
	鶏ささみ	1本
	リンゴ	1/4個
	パプリカ(黄)	1/4個
	プレーンヨーグルト	大さじ2
	レモン汁	大さじ1
	はちみつ	小さじ1
	塩	少々
	黒こしょう	少々
	パセリ(みじん切り)	適量

#### 作り方

- ① キャベツは一口大に切る。鶏ささみは茹で、茹であがる直前にキャベツを入れてさっと火を通してざるに上げる。鶏ささみは粗熱をとり、細かく裂く。
- ② リンゴは縦半分になり、横の薄切りに、黄色パプリカは小さめの乱切りにする。
- ③ ボウルに①、②、よく混ぜ合わせたAを入れて和えて器に盛り、パセリを散らす。

胃酸の分泌を抑えるビタミンUを多く含むキャベツや、食道や胃の粘膜を保護するヨーグルトを使ったサラダです。リンゴを皮ごと使うことで腸の調子を整える作用があります。

# ～すずらんイベント情報～

## 8月17日(土)に「ウエンティひと・まちフラザ」で健康教室を開催しました!

今回のテーマは「骨粗鬆症」で4人の方にご参加いただきました。薬剤師からは骨粗鬆症や薬について話し、予防のための簡単な運動を皆さんで一緒に行いました。栄養士からは食事のポイントとレシピを紹介しました。「スキムミルクの使い方は？」などの質問もあり、楽しく参加されていました。



## すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

### 『ふないる』からのお知らせ

第27弾

### 『男の料理教室』

参加者大募集!!



今回のテーマは

『低GIで美味しい韓国料理に挑戦!』です。本格的な韓国料理を、低GIの食材(食後の血糖値が上がりにくい食材)で作ります。初めての方も大歓迎です。ご応募お待ちしております。

☆日 時: 2019年9月21日(土)  
10:00~13:30

☆場 所: すずらん薬局舟入店1F  
コミュニティルーム

☆対 象: 成人男性

☆参加費: 1500円

☆募集人数: 8名

☆申込締切: 9月14日(土)

☆申し込み・問い合わせ:

すずらん薬局本店 栄養相談室  
TEL: (082)247-1350



### 《メニュー》

- ・参鶏湯(サムゲタン)
- ・野菜と海鮮のチヂミ
- ・ナムルの盛り合わせ
- ・花菜(韓国風フルーツポンチ)



すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

問い合わせ先

すずらん薬局 十日市事務所

担当: 出羽(でわ)

TEL: 082-532-8230

### 木曜カフェ・リリーベル

ミニ健康教室開催中!!



7月から5回シリーズで『肩こり・腰痛』をテーマにミニ健康教室を開催しています。途中からの参加も大歓迎です。薬剤師と栄養士がお話しますので、気軽にご参加ください♪

☆第4回 9月12日☆

「肩こり・腰痛の薬と予防のための  
トレッチ」

☆第5回 9月26日☆

「これまでのおさらい」



※9月12日、26日両日とも

☆時間: 10:30~11:30、参加費: 無料

ミニ健康教室に参加して  
お得なポイントゲット♪



☆広島市高齢者いきいき活動ポイント  
(1回につき1ポイント)

《ミニ健康教室の問い合わせ・申し込み》  
すずらん薬局本店 栄養相談室  
TEL: 082-247-1350



スタッフ(田中)からの一言

暑さが和らぎ、これからは紅葉が  
美しくなる季節になりますね。

散歩がてら、「カフェ・リリーベル」  
に立ち寄ってみませんか?

お待ちしております♪

木曜カフェ・リリーベル

広島市中区舟入南4-1-63

開店時間: 毎月第2・4木曜日  
10:00~15:00頃

TEL: 082-532-4193

今月のカフェ

12日と26日  
です



# 薬剤師からのミニ情報



## ～逆流性食道炎の薬について～

逆流性食道炎の治療は生活習慣の改善が必要です。生活習慣を改善しない場合、薬を飲んで症状が改善したとしても、高い確率で逆流性食道炎が再発するためです。

治療薬には大きく分けて以下の3つがあります。

- ①胃酸の分泌を抑える
- ②胃粘膜の保護・胃酸を中和する
- ③胃の内容物が逆流するのを防止する

逆流性食道炎に最も効果があるのは①の薬です。②や③は補助的に使用されます。

### ①胃酸の分泌を抑える薬

- ・プロトンポンプ阻害薬(PPI)：タケキャブ、ネキシウム、パリエット等
- ・H<sub>2</sub>ブロッカー：ファモチジン、シメチジン、ラフチジン等

これら2つの薬はともに「胸焼け」などの症状を改善するだけでなく、胃酸による食道の炎症を改善する働きもあります。初期治療としては「PPI」の8週間継続服用が基本となります。飲み忘れず継続することが一番重要なポイントとなります。

自覚症状がなくなり、食道粘膜の炎症が完全に改善したら、治療は一旦終了です。



### ②粘膜保護・胃酸を中和する薬

- ・アルロイドG、マーロックスなど

食道粘膜の傷口に作用し、胃酸による障害を防いだり、胃酸を中和する働きがあります。どちらも症状が軽い場合に効果が確認されています。効き目が20～30分と短いものや、1日に4回以上飲む必要がある薬などもあります。



### ③消化管運動機能改善薬

- ・モサプリド、トリメブチン、六君子湯など

PPIの効果を補助する目的で使用されることが多い薬です。効果としては逆流した胃酸を胃に押し戻す、胃の運動を改善して胃からの排出を促進する働きがあります。

※逆流性食道炎の治療薬で一番重要なのは、長期間飲み忘れず継続して服用することです。補助薬も忘れずに服用するようにしましょう。

★次回のテーマは、乾燥肌を予定しております。

## お知らせ

### ◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索