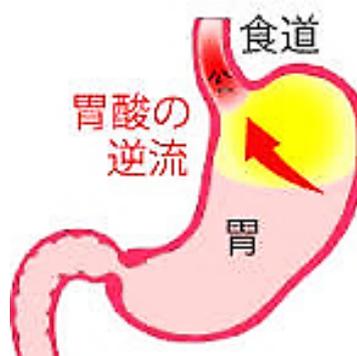


# 胃食道逆流症「すっぱいゲップ、ジリジリ、イガイガ」

医療法人 小金井中央病院  
副院長 和田 伸一

## 胃食道逆流症って何？

胃酸はたいへん強い酸（塩酸）です。通常は食道下部の括約筋を締めることで胃酸の食道への逆流を防いでいます。括約筋がうまく働かずに胃酸が食道に逆流して起こる症状が胃食道逆流症（GERD:gastro-esophageal reflux disease）です。このうち内視鏡で観察した際に明らかなビランや潰瘍などの病変がある場合を逆流性食道炎と言います。



## どんな症状があるの？

症状が出やすい場所は胸骨（胸の真ん中の骨）のすぐ下や後側です。ジリジリ感、つかえ感、ときには食後のキューツとした痛みなどです。あるいは酸っぱい水があがったり、ゲップの度に胸がやけたり、喉のイガイガ感が続くこともあります。



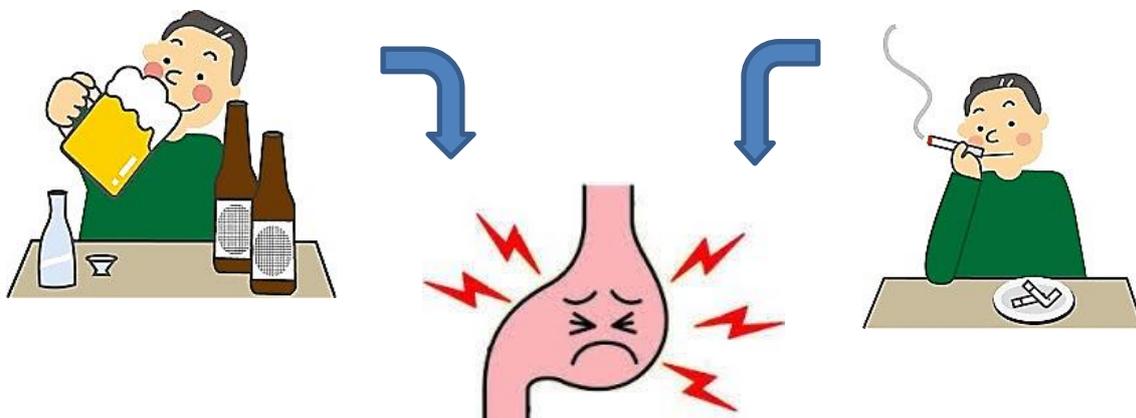
## どうして逆流するの？

括約筋の力は加齢とともに弱くなりますが、食べ物でも影響を受けます。食事の時に空気を飲み込む癖がある方や炭酸飲料をとりすぎる方、肥満、前屈みの姿勢など胃内圧の上昇も誘因です。食道裂孔ヘルニアでも起こりやすくなります。お年寄りで腰が曲がっていつも前屈みになっている方などは上記の全てがあてはまることがあります。



## 気を付けることは？

油っこいものやアルコールは食道括約筋を緩める働きがあります。チョコレートも括約筋を緩める食べ物として有名です。食事ではありませんが、タバコも括約筋を緩めて胃食道逆流症を悪化させることが知られています。食べてすぐゴロンと横になったり、前屈みの姿勢を続けることも避けましょう。



## 治療はどうするの？

胃酸を抑える薬がたいへんよく効きます。1日1回の内服で多くの場合は数日で症状は軽快します。ただし残念ながら内服を止めると症状が再燃してしまう方がほとんどです。欧米の研究では、炎症を繰り返すとバレット食道という状態を経て癌が起こりやすくなるとも言われており、症状が再燃する方は内服を継続したほうがよいでしょう。



## 腰痛の新しい概念 —仙腸関節について—

医療法人 小金井中央病院  
リハビリテーション科 技士長 芳田 達也

### 仙腸関節ってなに？

仙腸関節という身体の部位をご存知でしょうか？骨盤の中央にある「仙骨」とその両外側の「腸骨」を繋ぐ関節です。関節といっても面で接しているため、ミリ単位でスライドする程度しか動きません。



### 仙腸関節と腰痛の関係は？

腰痛の出どころとして腰にしては下すぎる、臀部にしては中央すぎる、などの場合は仙腸関節の硬さからくる痛みである可能性があります。仙腸関節障害や仙腸関節性腰痛と呼ばれ、レントゲンやMRIでは判断しづらく、原因不明の「腰痛症」とされてしまう場合があります。



## 治療法は？

治療法は仙腸関節をほぐせばよいのですが、特別な熟練した技術を要する上、見解が多岐にわたり治療手技が確立されておらず、伝達も困難なため、全国でも施術者が数少ないのが現状です。



近年ではテレビの健康番組やインターネット、雑誌などで医学情報も身近になったので、骨盤の歪みチェックや仙腸関節ストレッチなどの詳しい内容も手に入るようになってきました。検索ワードとして参考にされてはいかがでしょうか。

