

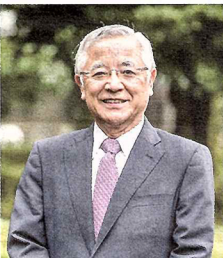
逆流性食道炎で注意したい日常生活のポイント

- ①食べすぎないよう腹八分目
- ②大食い、早食い、炭酸飲料は控える
- ③消化のよい食事を心がける
- ④夕食すぐは横にならない
- ⑤夕食は寝る2〜3時間前までに
- ⑥高脂肪食、香辛料、酸味の強いものを控える
- ⑦腹を締めつけない、腹圧を上げない
- ⑧肥満にならない、便秘を避ける
- ⑨禁煙を守り、減酒を心がける
- ⑩姿勢をよくする（猫背にならない）
- ⑪唾液腺マッサージをする

も多いの食べた物は、胃の中で
 今頃はドロドロの液状になる
 GERDを まで消化されたら、
 予防するた 蠕動(ぜんどう)運動
 の日常生活 によって少しずつ十二
 活おける 指腸へと送り出されま
 つを紹介 す。ごはんやパンなど
 の炭水化物は約3時
 GERD 間で送り出されます
 予防の大切 が、肉や魚などのたん
 白食(たんぱく食)は4〜5時間
 は、①胃酸 特に粘度の高い脂肪な
 の過剰な分 とは7〜8時間もかか
 る遅くなる
 ②胃腸の食 道への逆流
 を最小限に 過ぎ、早食い、炭酸飲
 料は控えまよう。
 胃酸の分 すいので、食後すぐの

⑬ 胃食道逆流症を防ぐには・・・

人生100年時代の**健康管理**
 桐生大学衛生学部長・公衛学部長 山科 章
 前回、胃食道逆流症 因を含めて紹介しました
 (GERD)Gカードの た、GERDを疑う症
 症状として、その原 状があれば、受診して



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務、99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

上部消化管内視鏡検査
 (胃カメラ)などの検
 査を受け、正確な診断
 に基づいた治療を受け
 生活の工夫でGERDを
 予防し、その原 状があれば、受診して

逆流を促進する主なものは、油っこいもの、甘いもの、刺激性の強いもの、ドリンク剤やコーヒーなどのカフェイン入り飲料、アルコール、そして喫煙です。逆に、キャベツ、レタス、アスパラガスやフロロコリンなどは過剰な胃酸分泌を抑えるのでお勧めです。

保健・福祉

あおむけ、就寝前3時
 間の食事は控え、肩や
 頭を少し高くして寝る
 ことがお勧めです。
 腹圧が高いと逆流し
 やすくなります。服部
 をきつく締め、服装、
 ベルトやコサセットに
 よる締め付けは避けま
 しょう。太さの内臓脂肪
 肪が胃を圧迫するので
 逆流しやすくなります。
 ずも必要です。重い物
 を抱える、前かがみに
 なる、大声で張り上げ
 るなどは腹圧が高くな
 るので避けましょ
 う。
 姿勢が悪い人、とく
 に猫背の人は、前かが
 みになるので胃が圧迫
 され、胃酸が逆流し
 やすくなります。加齢に
 よる猫背防止に、壁
 立ちトレーニングが
 お勧めです。壁を背に
 して、かかとと尻、
 肩甲骨、後頭部を同時
 に壁に付けて立つてみ
 ましょう。毎日1分を
 繰り返すだけで、姿勢が
 良くなるといわれてい
 ます。
 毎日1〜1.5分分泌
 される唾液は食道粘膜
 を守ってくれます。唾
 液腺マッサージがお勧
 めです。方法は、い
 ろあります。工夫し
 て、GERDを予防し
 ましょう。
 ※次回は一入浴間乾燥
 を知っています
 かまします。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大
 学短期大学部副学長の山科章さん
 は、同大学医療保健学部の子学など
 に講義も開講している。