



逆流性食道炎は生活習慣病？

～逆流性食道炎とは～

胃酸などの胃内容物が胃内から食道内に逆流して起こる食道の炎症(ただれ)です。症状は、(起床時が強いことが多い)胸焼け、げっぷ、胸のつかえ感、声のかすれ、のどの違和感、咳などです。

世界でみると、1980年代から2000年にかけて増加傾向を示し、その後は頭打ちとなっています。欧米の方がアジアに比べて罹患率が高いことがわかっています。日本でも、同様の傾向を認めています。

原因は

下部食道括約筋の機能低下、胃酸分泌の亢進、食道体部の収縮蠕動の低下、ストレス、睡眠不足などの報告があります。

歴史的には、ピロリ菌の除菌により胃炎が改善し相対的に胃酸分泌が亢進したため逆流性食道炎が増加したとも考えられますが、それだけでは十分に説明はつきません。

70-90年代にかけて欧米、特にアメリカでは肥満者が増加していることが報告されています。肥満、とりわけ内臓肥満は逆流性食道炎の有意なリスク因子です。腹腔内に内臓脂肪が多くなることにより食道括約筋の機能低下につながります。

アジアが欧米に比べて罹患率が低下している理由として、食生活が挙げられています。欧米のような、肉による脂肪摂取量の増加は逆流性食道炎を発症しやすい(胃酸分泌の亢進や食道括約筋の弛緩をきたしやすい)といわれています。

こうして考えると、日本における逆流性食道炎は生活習慣の変化によって増加したと考えられなくもありません。

治療は

胃酸分泌を抑えるなどの薬物療法と、食生活の改善の両面から行う必要があります。

薬物療法は胃酸分泌を抑える薬や胃腸の運動機能を正常な状態にするような薬の服用です。しかし、胃酸分泌を長期に抑えることによりビタミンの欠乏や腸管感染症にかかりやすくなったり、腸内細菌叢の異常がおきたり、腫瘍を発生しやすくなったりすることが言われていますので漫然と服用すべきではありません。また、消化管運動機能改善薬を長期にわたって使用することの有用性を示した報告はほとんどありません。ですから、薬物療法は症状改善のための一時的な治療法にすぎないのです。

食生活の改善では、脂肪分の多い食物の多量摂取を控えたり、規則正しい食生活を心がけたり、就寝3時間以内の食事は避けたり、過度の飲酒はしないというようなことです。

この食生活の改善はいわゆる生活習慣病の改善すべき食生活ではないでしょうか。

30年前の日本で病名が一般的ではなかった逆流性食道炎は、ある意味現代の生活習慣病と言えなくもないでしょうから、生活改善によってある程度改善できるはずです。