



胃食道逆流症 (GERD ガード)



オアシス第二病院
院長 日野 晃

胃食道逆流症とは、胃の内容物が食道へ逆流しておこる病気のことです。
Gastro-esophageal reflux disease の英語の頭文字をとった略語が GERD (ガード) です。
内視鏡検査で食道炎がみられるものが「逆流性食道炎」ですが、胸やけ等の症状のみで、内視鏡検査で食道炎がみられないものもあります。

<症状>

胃食道逆流症の定型的な症状は「胸やけ」と「呑酸(どんさん)」です。
「胸やけ」は胃から食道への酸の逆流によっておこる胸部の焼けるような感じのことです。
「呑酸」は胃酸がのどや口の中にまで逆流してくることによる酸味や苦味をいいます。
この他、胸痛、物を飲み込んだ時のつかえる感じ、喉の異常感、慢性的な咳、声がしわがれる、夜間の逆流のための睡眠障害なども症状の一つです。

<診断>

症状や内視鏡検査により診断されますが、胃食道逆流症が疑われる場合には、重症度の確認や悪性疾患(癌)や他の疾患がないことを確認するため、一度は内視鏡検査を受けることをお勧めします。

<治療と日常生活で気をつけること>

内服薬の中で効果的なものは、胃酸の分泌を抑える薬です。現在、プロトンポンプ阻害薬 (PPI) と呼ばれる薬が最も効果的といわれています。
日常生活で気を付けることは、飲酒、喫煙量を減らすこと、暴飲、暴食、早食いを避けることです。
腹八分で食べすぎないことが重要です。食事で注意すべきものとして、高脂肪食、チョコレート、酢の物、和菓子、酸度の高い柑橘類などがいわれています。症状のおこりやすい食品は、一人ひとり違うので、食べてみて胸やけ等の症状が出れば、その食品は避けるようにしましょう。
また、肥満は内臓脂肪のため、腹圧を上昇させ逆流につながります。その他、庭仕事などの腹圧を上昇させるような前かがみの姿勢や、大きな声を出すことを避け、腹部をきつくしめる服装も避けるようにしましょう。



部署紹介・その21 グループホーム菜の花

グループホーム菜の花は、認知症のある入居者の方々と、専門の介護スタッフである職員が、毎日のケアを行ないながら、共に泣いたり笑ったり家庭的な雰囲気の中で一日を過ごしています。

ひなたぼっこをしている様な空間の中で、時々ミステリアスな出来事に遭遇しながら(?) ゆったり、ほのぼのした毎日です。

入居者の方は1ユニット9名で、1階・2階の2ユニット18名です。職員は13名で、入居者・職員共に平均年齢は上がりつつありますが、日々のケアを楽しんでおります。

まだグループホーム菜の花においででない方は、是非お茶を飲みにおいで下さい。運が良ければ手作りケーキもついています。

グループホーム菜の花主任 今山喜穂子



お問い合わせ
医療法人善昭会

オアシス第一病院

〒870-0103 大分市東鶴崎3丁目3-19

電話 097-527-2211 Fax 097-522-0511

