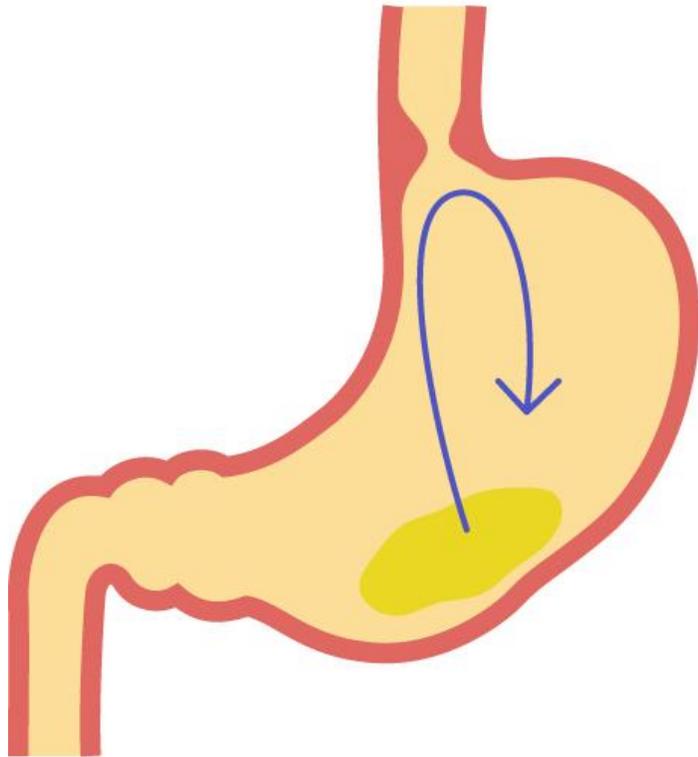


逆流性食道炎

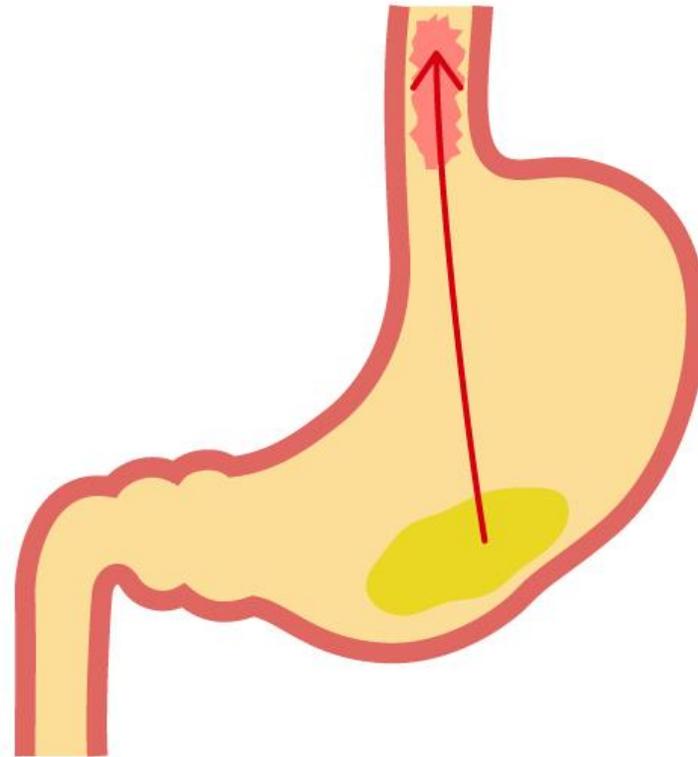


逆流性食道炎で起きていること

正常な胃

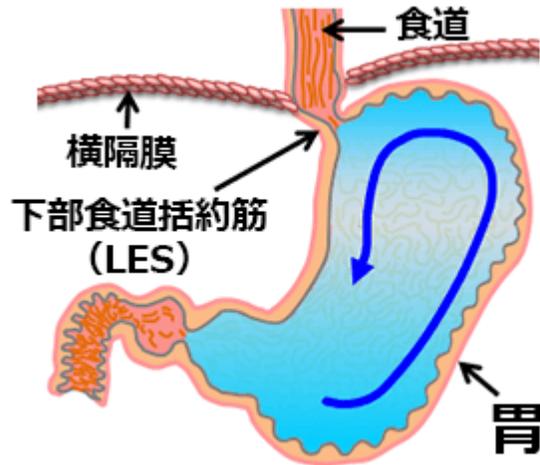


逆流性食道炎の胃

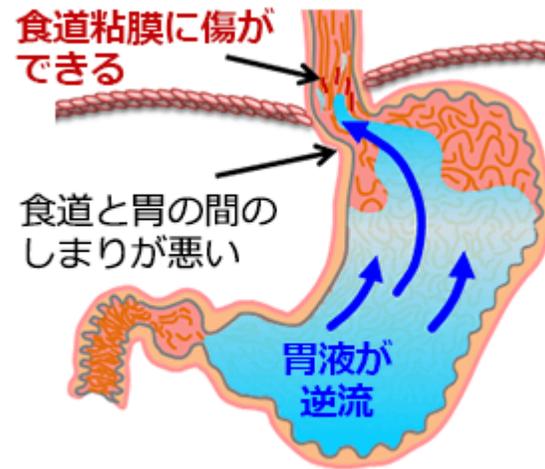


逆流性食道炎の種類

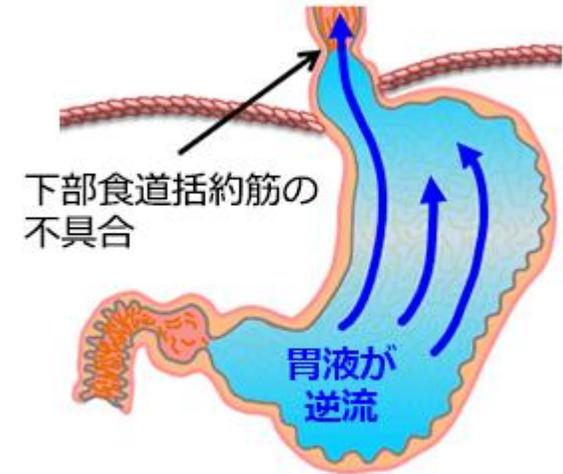
正常



逆流性食道炎



食道裂孔ヘルニア



胸やけ

吐き気

胃もたれ

ゲップ

耳の
痛み

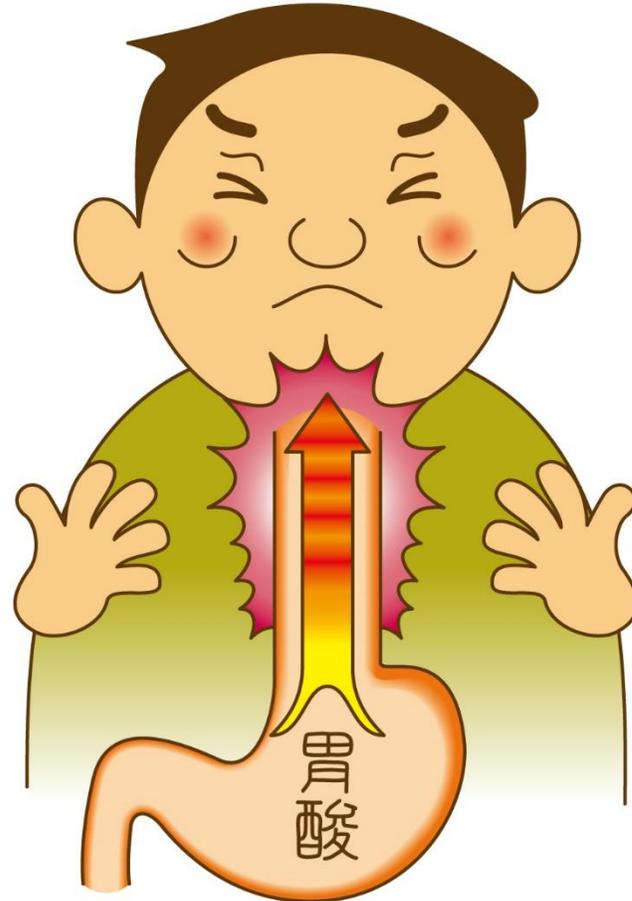
お腹の
張り

喉の
ヒリヒリ

誤嚥

吞酸

胸のつかえ



逆流性食道炎の2タイプ

逆流性食道炎

- ・内視鏡検査でびらんや炎症などの発生が確認できる
- ・薬の服用や生活習慣の改善などでよくなる
- ・中高年男性や腰の曲がった高齢女性に多い

非びらん性胃食道逆流症

- ・食道の異常がみられないのに逆流性食道炎の症状が起こる
- ・炎症がある場合よりも胃薬が効きにくい
- ・若い痩せ型の女性に多い

下部食道括約筋がゆるむ原因

- ・食べ過ぎによって一時的に下部食道括約筋が緩む現象を「一過性下部食道括約筋弛緩」という。
- ・肥満（肥満の人ほど食べ過ぎ時の括約筋のゆるみが大きい）
- ・アルコール⇒括約筋を緩める作用あり。
- ・アルコールの飲みすぎによるくり返した嘔吐
- ・喫煙⇒括約筋を緩める作用あり。

避けるべき食べ物

- ・脂肪分が多い物、高脂肪、高カロリー食

⇒脂っこい物を食べると十二指腸から「コレシストキニン」というホルモンが分泌されるが、このホルモンは噴門の締りを緩める作用がある。

- ・アルコール

食道粘膜を刺激して胃酸の過剰分泌を引き起こす他、下部食道括約筋をゆるめる作用がある。

- ・消化に悪い食べ物

消化に時間がかかる食べ物は胃酸分泌を促進してしまう。

- ・カフェイン

胃酸が出やすくする。

逆流性食道炎を改善する食べ物

- ・胃酸分泌を抑え、胃の粘膜を修復するビタミンUの食べ物

ブロッコリー、キャベツ、白菜など(生の方がよい)

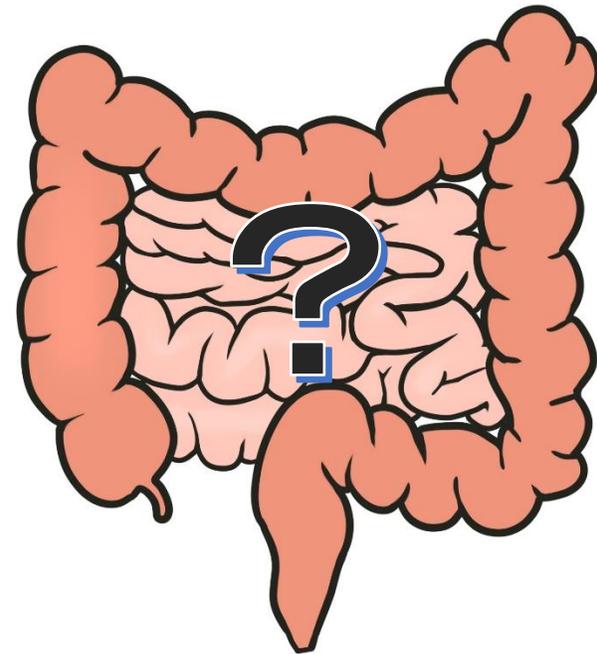
- ・食物酵素が豊富で消化に良い食べ物

生野菜、大根おろし、タマネギ、パイナップルなどにはたんぱく質分解作用

- ・胃粘膜を修復するなどして胃の働きを助ける食べ物

ムチンを多く含むもの⇒ネバネバ系の野菜 オクラ なめこ 里芋等

逆流性食道炎と腸の状態



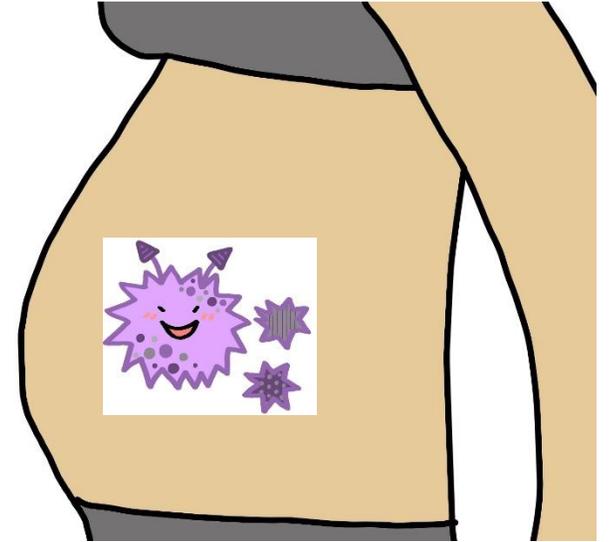
肥満でなくても胃を圧迫する便秘



SIBOによる小腸内ガスの異常発生 ⇒ゲップの頻発

S I B Oとは：
小腸内細菌増殖症
Small Intestinal Bacterial Overgrowth
の略で、

小腸の中で爆発的に腸内細菌が増えてしまう
病気のことです。



S I B Oにかかると

増えすぎた細菌によって
大量のガスが小腸で発生



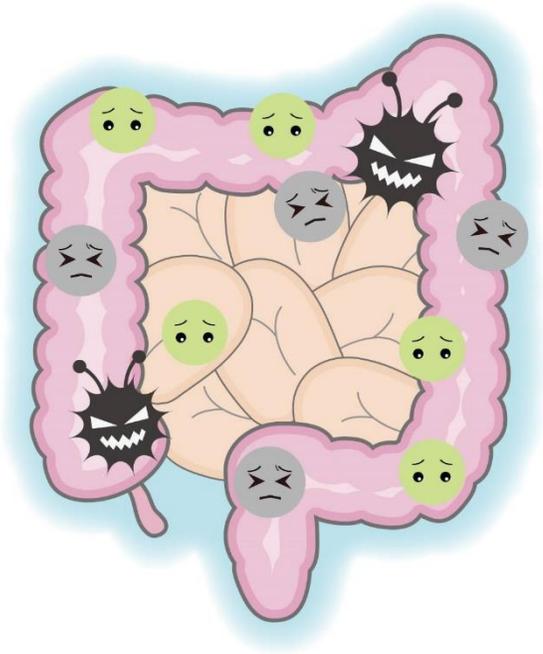
ほんの少ししか食べていないのに
すぐにお腹がパンパンに張ってしまって、
妊娠したようなお腹になってしまう等



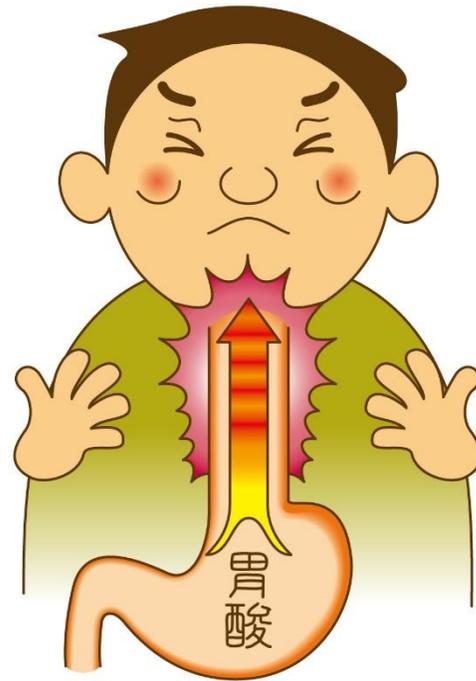
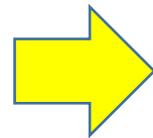
このS I B Oという病気は日本では
まだその存在があまり認知されていないので
適切な対処がされないケースが多いようです。



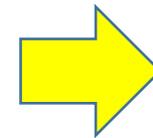
SIBOと逆流性食道炎



腸内ガスの異常発生



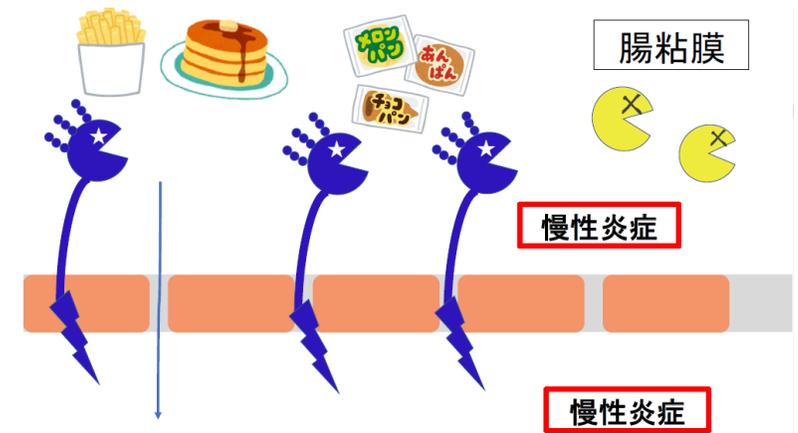
ガスが胃に逆流



胃酸逆流

SIBOの患者の腸内では、

SIBOの患者の腸内では、腸内環境が乱れ、正常では抑えられているカビ（真菌）、カンジダ、イーストの増加が約50%に見られるのが特徴です。



本来腸内細菌は体内で人間と共生する関係にありますが、過剰に増えすぎた細菌は体に良い影響を与えることを通り過ぎて、私たちの体と栄養を奪い合う「敵」になります。



SIBOを引き起こす7つの原因

- ①小腸の消化管運動の障害
- ②ストレスや間食などの生活習慣
- ③抗生物質や胃薬の服用（胃酸抑制剤）
- ④免疫の低下
- ⑤炭水化物の消化不良・食べすぎ
- ⑥重金属の蓄積
- ⑦胆嚢の除去など機械的問題

SIBOを改善させる低FODMAP食

F：発酵性の糖質＝FODMAP

O：オリゴ糖

ガラクトオリゴ糖やフルクタンを指す

ガラクトオリゴ糖にはレンズ豆、ひよこ豆などの豆類に含まれる

フルクタンは小麦や玉ねぎ、にんにくに含まれる

D：二糖類→乳糖

牛乳・ヨーグルトに含まれる

M：単糖類→フルクトース

果糖、ハチミツ

A：and(そして)

P：ポリオール

ソルビトールやキシリトールなど「～オール」と呼ばれる糖質

マッシュルームやカリフラワーなどに含まれる

SIBOの方にはこれらFODMAPを避けた

低FODMAP食が推奨され、予防や改善策として推奨されます。