

～山の薬剤師だより 令和7年12月号～

胸やけについて

NPO 法人山の薬剤師たち

大林秀樹

夏の猛暑は遠い過去、気温は一気に下がり 12 月らしい気温となってきました。12 月と言えば忘年会シーズンですね。ついつい飲み過ぎたり食べ過ぎたりしてしまい、みぞおちの辺りから胸にかけて焼けるようにヒリヒリしたり、酸っぱいものが上がって来るような感覚を経験したことのある方も多いのではないのでしょうか。実はこれらは、いわゆる「胸やけ」の症状なんです。今回の薬剤師だよりは胸やけについて考えて行きましょう。

胸やけは、胃酸を多く含んだ胃の中の内容物が食道側へ逆流してしまい、胃酸で食道の粘膜が荒れて炎症を起こすことで発生します。このような病態を医学用語では「胃食道逆流症」と云います。

「胃食道逆流症」の発生は、胃の内容物が容易に食道側へ逆流しないように食道の出口を締め付けている筋肉の筋力低下、食道が摂取物を胃へ送り出す能力の低下、胃から腸へ送り出す能力の低下など様々な要因が関係しています。また、「胃食道逆流症」は特に食べ過ぎたり、脂肪分、香辛料、アルコールやコーヒーなど刺激の多い物を摂取したりした後に起こりやすくなります。さらに、食後直ぐに横になったり、前かがみになる姿勢をとったりすることでも症状が悪化する場合があります。

「胃食道逆流症」を予防するには、消化の良い食べ物や胃酸を中和するものを摂取するようにしたり、油を使わない調理法（煮る、蒸す、茹でる）へ変更したり、夜間の食事は就寝の 3 時間前までに済ませることなどが重要です。

「胃食道逆流症」時のおすすめの食事		
<主食>	<たんぱく質>	<胃酸を中和するもの>
お粥	鶏のササミ	牛乳
やわらかいご飯	白身魚	ヨーグルト
うどん	豆腐	バナナ
食パン	※脂の少ない淡白なもの	ほうれん草、ブロッコリーやキャベツ
※甘いパンや調理パンは避ける		

これらの食事や生活習慣へ変更しても良くならない場合は治療薬の出番です。胃酸を減らしたり、胃腸の運動を助けて逆流した胃酸を押し戻したり、胃酸を中和したりするものが市販薬にあります。これらを服薬しても症状が頻回に起こる場合には速やかに医療機関を受診しましょう。

今年最後のお便りとなってしまいました。今年も一年皆様にご愛顧いただき誠にありがとうございました。来年が皆様にとって良い一年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。

