

○胸やけについて

胸焼けとは、胸が熱く焼かれるようなヒリヒリとした痛み・不快感の症状のことです。主に、胃酸や胃内容物が食道に逆流することによって引き起こされ、特に食後や横になったときに症状が現れやすくなります。ときに吞酸症状（酸っぱいものが込み上げてくる）や、のどの違和感などを伴う場合もあります。



○胸やけの原因

原因には、以下のような生活習慣が関係しています。

✓ 飲酒・喫煙

アルコールやタバコは、胃酸分泌を促し、胃と食道の間の筋肉を弛緩させ胃酸逆流を起こしやすくします。

✓ 食品

香辛料の強い食べ物、油物、カフェインなどの過剰摂取が胸やけの原因となります。

✓ 食習慣の乱れ

就寝前の食事や、大食いや早食いなどの食習慣も一因となります。

✓ 肥満・姿勢

内臓脂肪の蓄積で胃が圧迫され、胃酸逆流が起こりやすくなります。また腰の曲がった高齢者や猫背の方は、胸やけ症状が出やすくなります。

✓ ストレス

ストレスは胃酸の過剰分泌の原因となり、食道の知覚過敏状態を引き起こします。

○胸やけを来す病気

✓ 逆流性食道炎

胸やけを来す病気として、最も頻度が高いのが逆流性食道炎です。胃酸の逆流により食道に炎症を来し、胸やけやみぞおち・背中の痛みなどの症状が出ます。

✓ 慢性胃炎（ピロリ感染性胃炎）

消化不良の原因となりやすい疾患です。ピロリ菌は感染状態を放置することで不可逆性の胃炎が進行しますので、早めの除菌治療による対策が必要です。

✓ 機能性ディスペプシア

機能性ディスペプシア(FD)は機能性消化管障害の一種で、目に見える異常がないにも関わらず、様々な腹部の違和感の原因となります。胃の運動機能障害にとどまらず、内臓知覚過敏状態となり、胃酸分泌などに対し身体が過剰な反応を示す場合があります。ストレスなど

精神的な要因とも密接に関連します。

✓ 食道がん・胃がん

初期段階では自覚症状はほとんどありません。進行して食べ物の通りが悪くなることで胸やけや吐き気、腹部不快感などの症状が起こります。食欲の低下や体重減少、貧血、黒色便、血便などを伴う場合は、早急に胃カメラ検査を受けることをお勧めします。