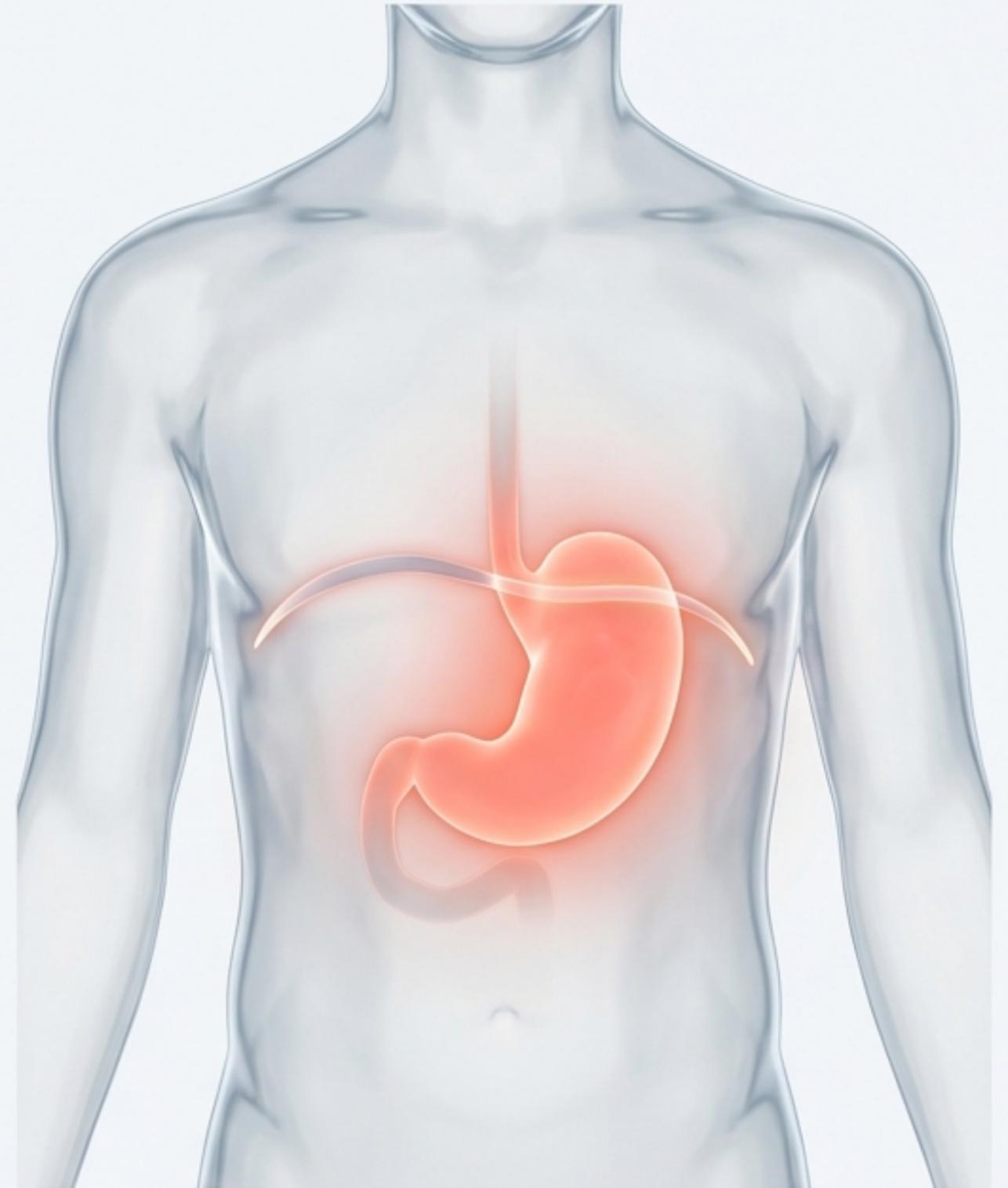


**胸の痛み、眠れない夜。
その正体は「胃の脱出」
かもしれません。**

食道裂孔ヘルニアと逆流性食道炎：
構造的な原因と、根本解決への道筋





単なる「食べ過ぎ」だと思っていないですか？

- ✓ 胸が焼けるように熱い（特に食後や夜間）
- ✓ 酸っぱい液体がのどまでこみ上げてくる「呑酸（どんさん）」
- ✓ 原因不明の咳や、声のかすれが続く
- ✓ 横になると症状が悪化する

これらは体が発しているSOSサインです。

逆流性食道炎の背後に隠れた「構造的な変化」

逆流性食道炎（症状）

胃酸が食道を攻撃して炎症を起こす「病気」

食道裂孔ヘルニア（根本原因）

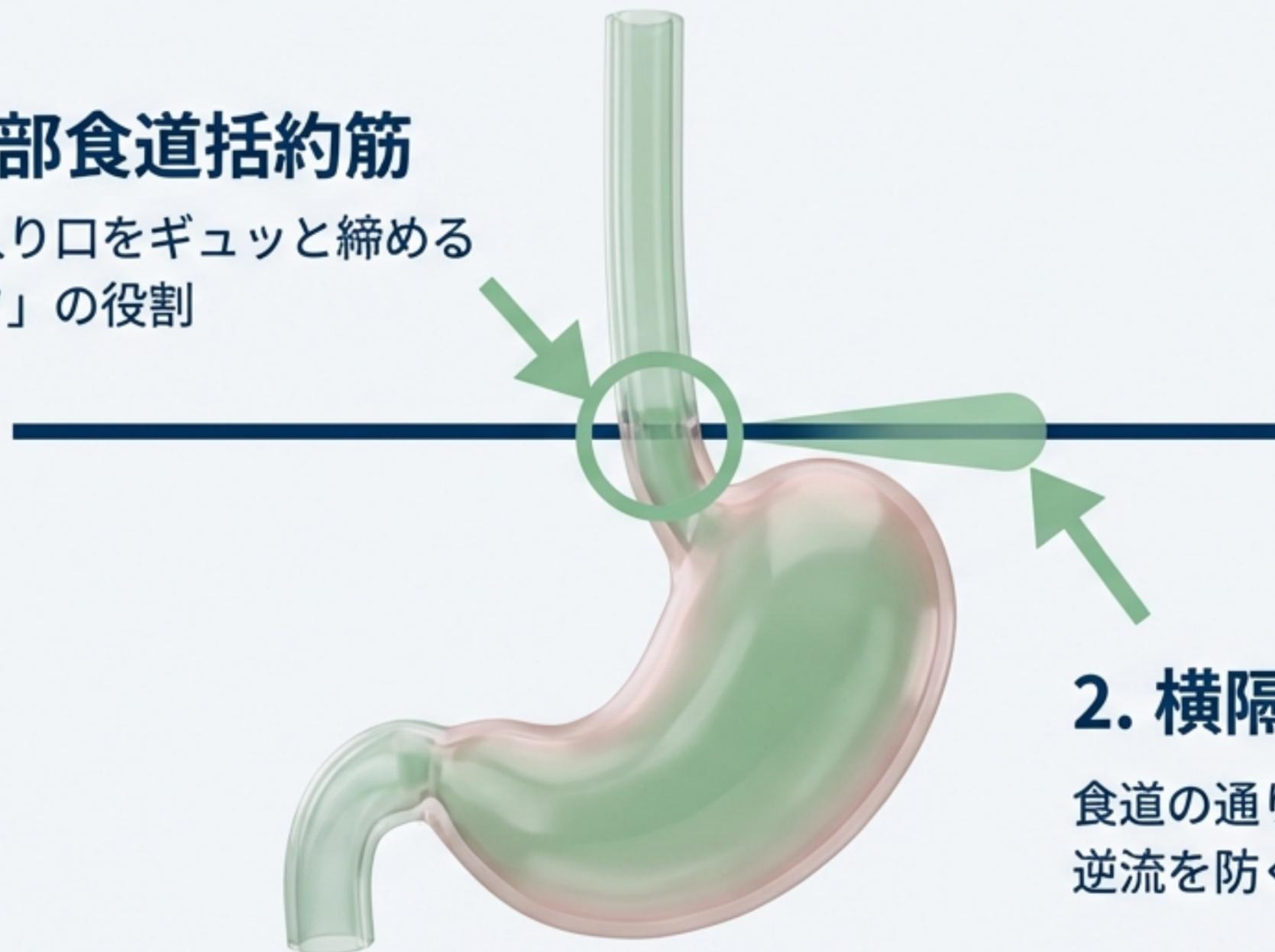
胃が本来の位置から胸の方へ飛び出してしまう「状態」

ヘルニアという「体の構造」が崩れることで、逆流という「症状」が引き起こされています。

本来、胃酸は逆流しないように守られています

1. 下部食道括約筋

胃の入り口をギュッと締める
「フタ」の役割



2. 横隔膜

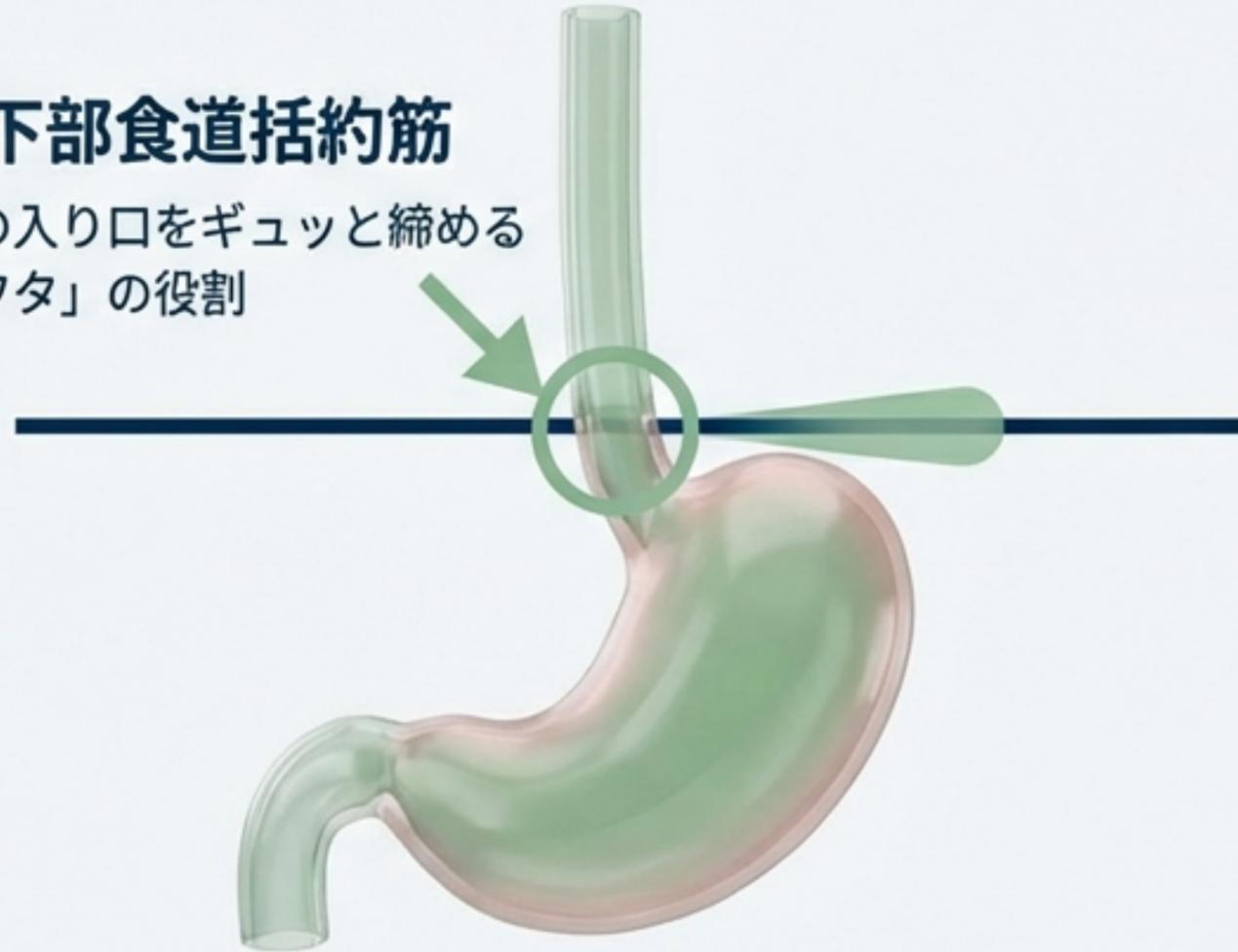
食道の通り道を外側から締め付け、
逆流を防ぐサポーター

「フタ」が開いてしまうメカニズム

正常

1. 下部食道括約筋

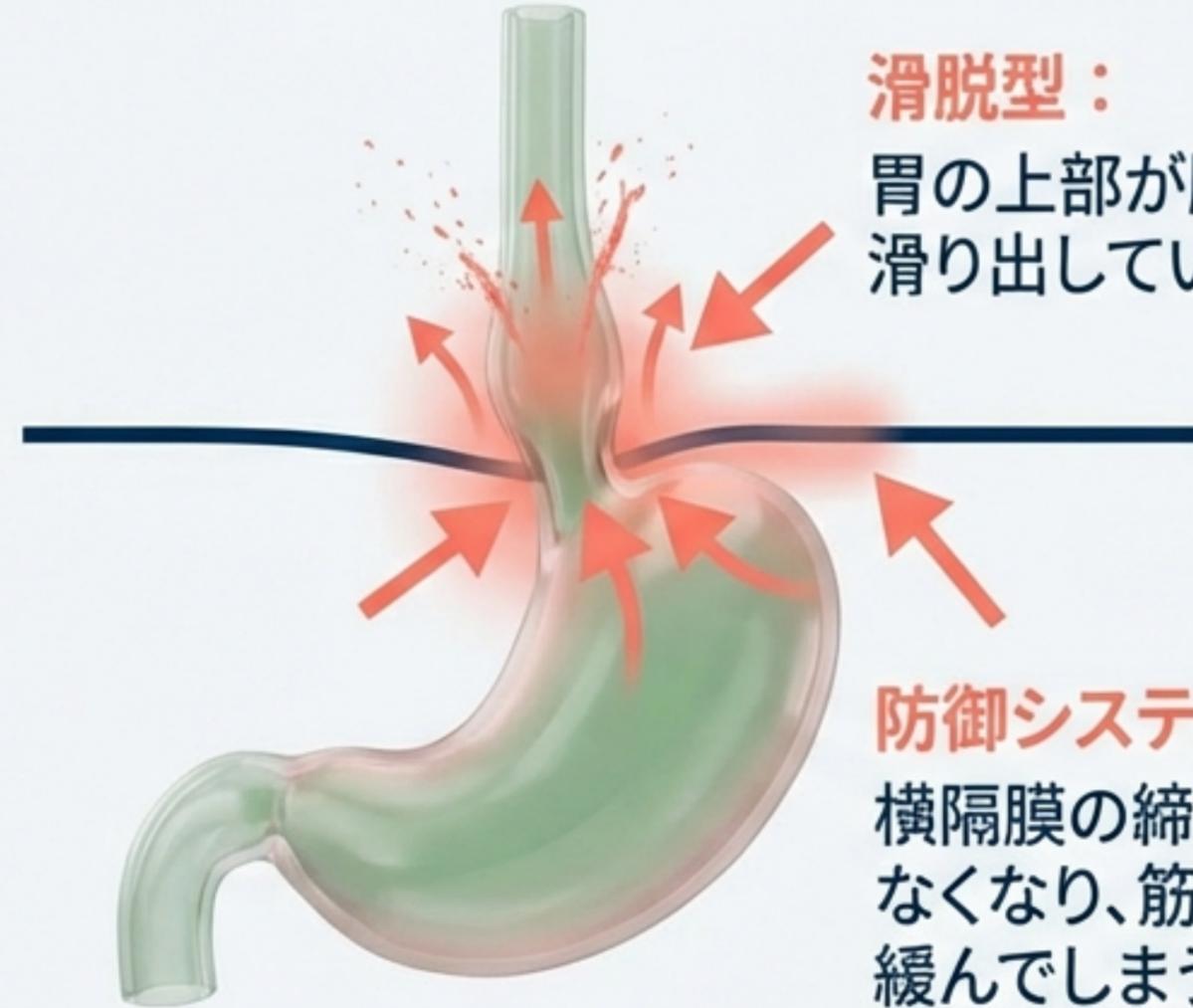
胃の入り口をギュッと締める
「フタ」の役割



食道裂孔ヘルニア

滑脱型：

胃の上部が胸の方へ
滑り出している

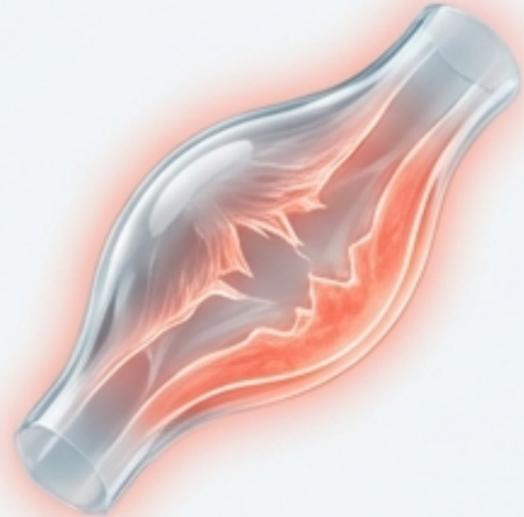


防御システムの破綻：

横隔膜の締め付けが
なくなり、筋肉のフタも
緩んでしまう

常に胃の入り口が開いた状態になり、強力な酸が食道を直撃します。

加齢だけではない！「腹圧」がリスクを高める



組織の弱り
(Weak Tissue)



肥満
(特に内臓脂肪)



高い腹圧
(High Pressure)



姿勢
(猫背・前かがみ)



ヘルニア
(Hernia)

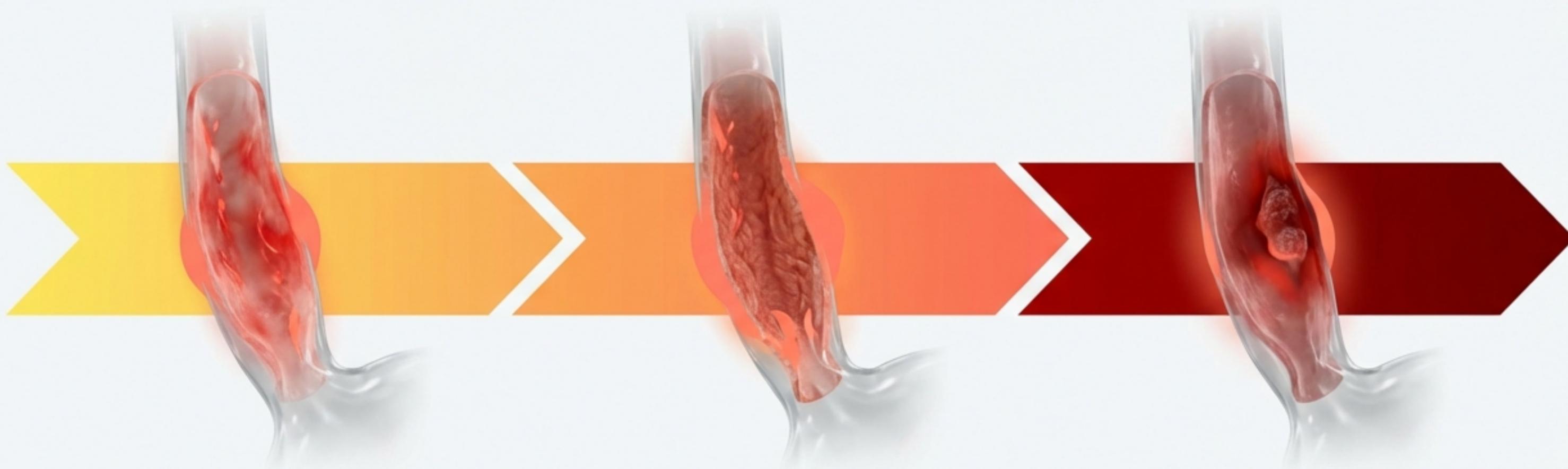


衣服
(締め付け)



習慣
(重い物・咳)

「いつものこと」と放置するのは危険です



慢性的な炎症

食道がただれ、傷つく

バレット食道

粘膜が変質。自覚症状がないため注意が必要

食道がんのリスク

食道腺がんの発生リスクが高まります

治療の3つの柱



まずは「敵」を知る：内視鏡検査



正確な診断: ヘルニアの大きさや、炎症の重症度を判定



リスクの確認: バレット食道やがんの有無をチェック



苦痛の軽減: 鎮静剤の使用で、眠っている間に検査終了

食事の「質」と「食べ方」を見直す



避けるべきもの (Avoid)

- 脂っこい食事（揚げ物）
- 甘いもの（チョコ・ケーキ）
- 刺激物（香辛料）
- 刺激物（香辛料）
- 酸味（柑橘類）
- アルコール



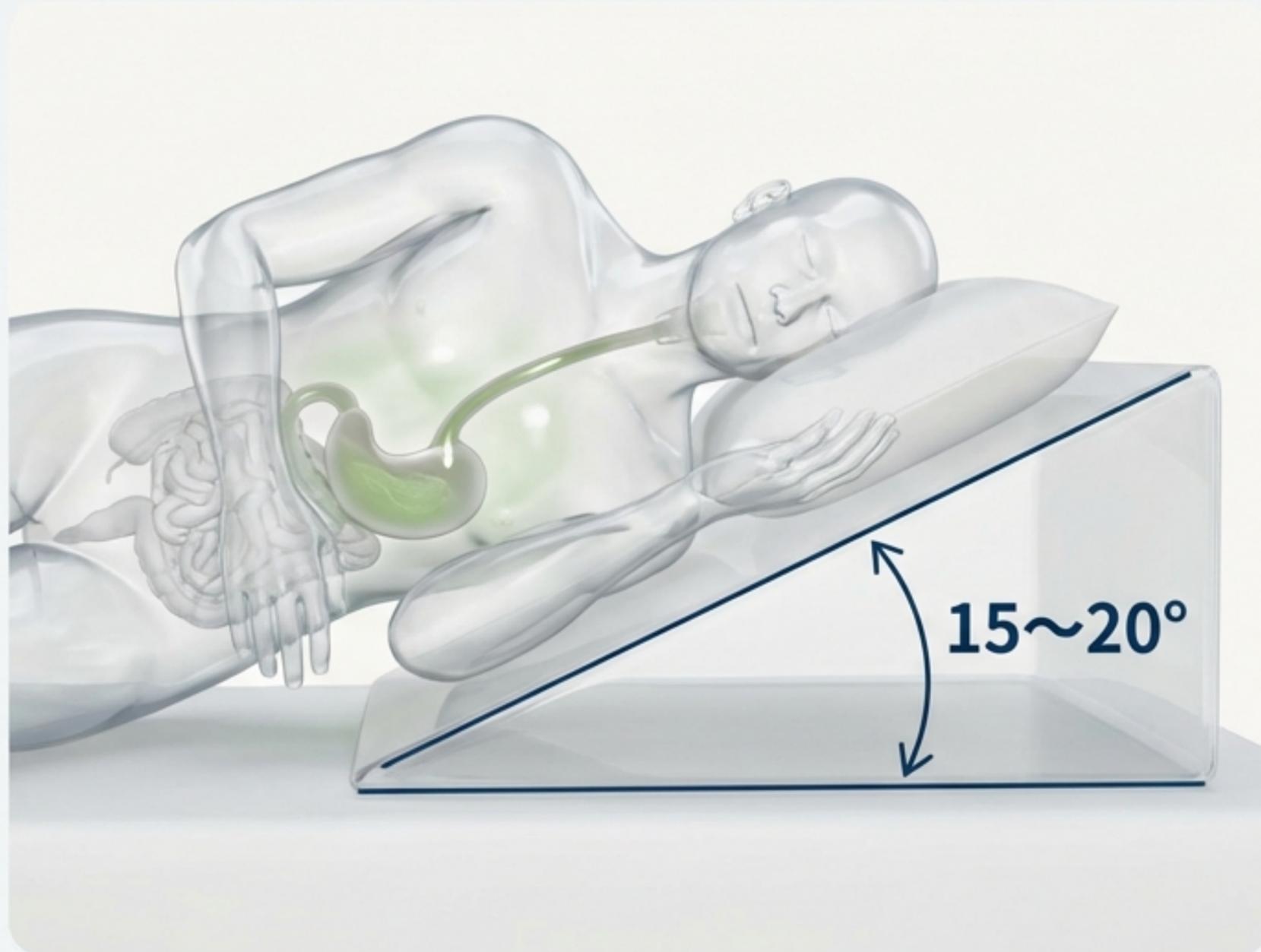
食べ方の黄金ルール (Golden Rule)

「腹八分目」と
「よく噛むこと」

消化を助け、胃酸の過剰分泌を防ぎます。



重力を味方につける：睡眠時の工夫



食べてすぐ寝ない
(食後3時間は空ける)



上半身を高くする
(15~20度の傾斜)



左側を下にする
(胃の形状的に逆流しにくい)

「腹圧」と「自律神経」のコントロール

体重管理 (Weight Control)



- 内臓脂肪を減らし、胃への物理的な圧迫を解消する。
- 便秘の解消も重要です。

ストレスケア (Stress Care)



- ストレスは胃酸過多の原因。
- リラックスが薬の効果を高めます。

薬物療法：症状をコントロールする

PPI（プロトンポンプ阻害薬）



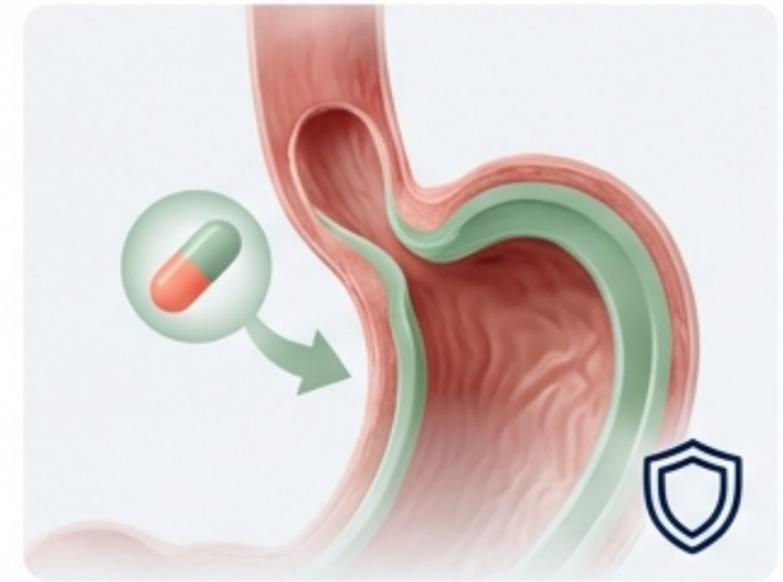
胃酸の分泌を強力に抑える、治療の中心薬。

H2ブロッカー



夜間の酸分泌抑制などに使用。

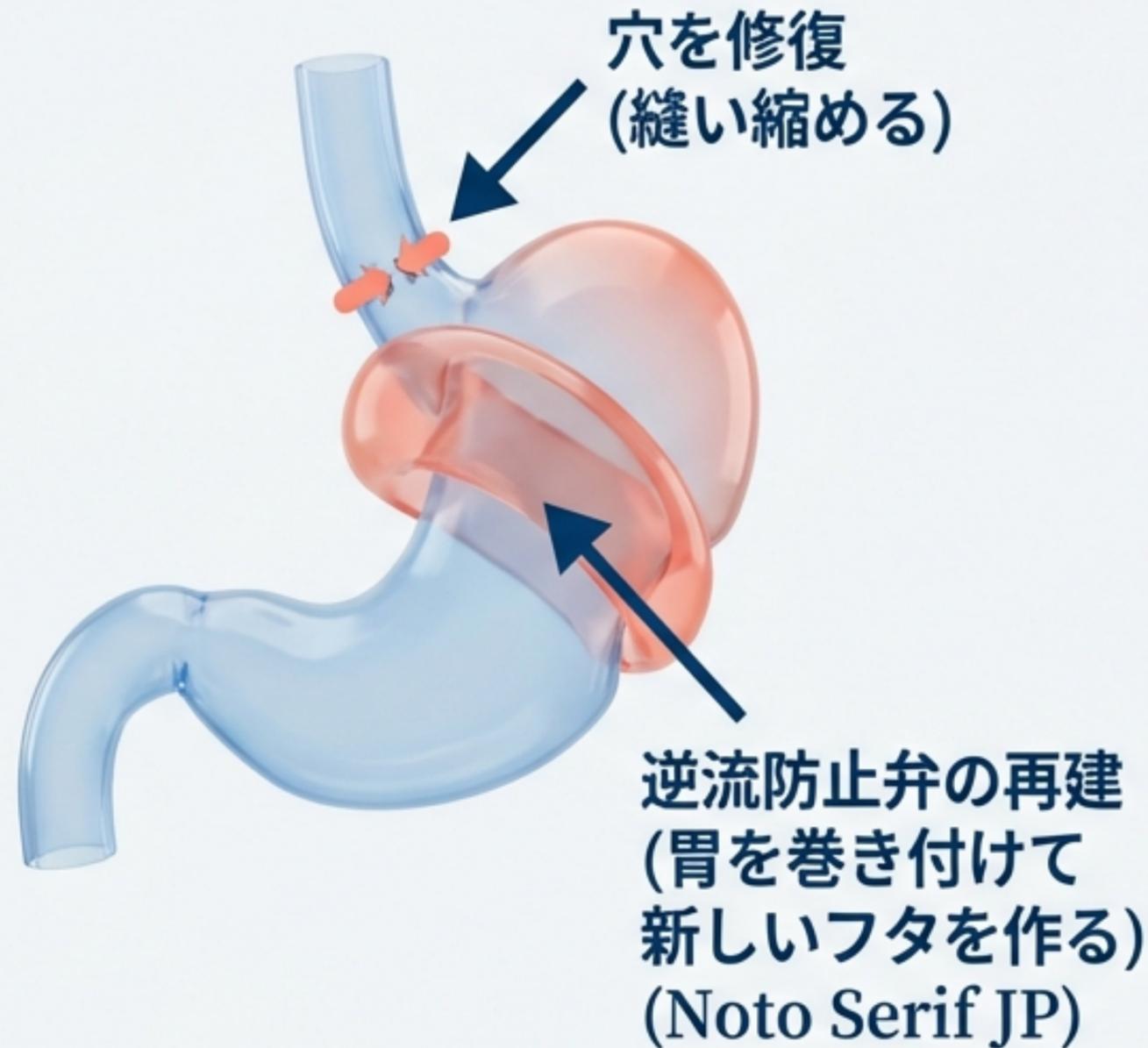
粘膜保護薬



胃や食道の壁を守る。

※ 薬は対症療法であり、ヘルニア自体（構造）を治すものではありません。

薬で治らない場合の選択肢：腹腔鏡手術



- 傷が小さく、回復が早い腹腔鏡手術
- 根本的な構造修復が可能
- 薬を飲み続けたくない方への選択肢

つらい症状から解放されるために

- 構造（ヘルニア）を知り、腹圧を下げる生活を
- 自己判断せず、専門医による正しい診断を

**正しい知識と適切な治療で、
快適な毎日を取り戻しましょう。**