

厚生連診療所だより



逆流性食道炎ってどんな病気？

胃の中の胃液が食道へ逆流することで起こる病気です。逆流した胃液が食道を傷つけてしまい、胸やけや喉のつかえ感などの症状を引き起こします。

こんな症状はありませんか？

- 胸のあたりが熱い、ひりひりする
- すっぱい液体があがってくる感じがある
- 食べ物を飲み込みにくい、つかえる
- 食後にお腹が張る、胃がむかむかする
- 喉のイガイガや咳、声のかすれ



このような症状がある場合、**逆流性食道炎**の可能性ががあります。

こんな人は要注意！

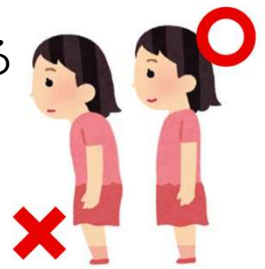
- 食べ過ぎ、早食いの傾向がある
- 食後すぐに横になる
- 肥満気味



- 脂っぽい食事が好き
- アルコール、喫煙の習慣がある
- 前かがみ姿勢、猫背になりがち

生活習慣の注意点

- 油っぽいもの、甘いもの、刺激の強いものはなるべく避ける
- 食べた後、すぐに横にならない
- 早食い、食べ過ぎをしない
- いつも腹八分目を心がける
- 背筋を伸ばし、前かがみにならない
- ベルトや下着などでお腹をしめつけない
- 肥満解消のために、食生活の改善・適度な運動をする
- 喫煙者は禁煙をする



厚生連診療所では、胃酸の分泌を抑える薬や粘膜を保護する薬など症状を抑える治療を行っております。気になる症状があった場合は、お気軽にご相談下さい。



診療日・診療時間の詳しい問い合わせ内容は

[くまもとこうせいれん](#) をクリック！

JA熊本厚生連は職場の健康・家庭の健康・社会の健康を目指します

〈お問い合わせ〉
熊本県厚生連診療所
☎ 096-328-1055
内線 (2800)