

逆流性食道炎にいい食べ物

ホーム

逆流性食道炎にいい食べ物

逆流性食道炎とは
逆流性食道炎の治療
逆流性食道炎の予防法
逆流性食道炎におすすめの食品
調理の仕方
食べるときは1口30回ほど噛みましょう！

逆流性食道炎とは



文字通り「胃酸などが胃から

食道に逆流して炎症を起こす疾患」です。

本来、食道と胃の間にある筋肉（下部食道括約筋）は、胃酸や胃の中の食べ物が食道に逆流しないように閉じています。食べ物を飲み込むと、この筋肉が緩み、食道から胃に食べ物が落ちます。

しかし、食べ物を飲み込むとき以外に何らかの理由でこの筋肉が緩むと、食べ物や胃酸が食道に逆流することがあります。強い酸性は食道に炎症を引き起こし、逆流性食道炎になります（胃自体は粘液を分泌することで胃酸から胃自体を守っています）。

[詳しくはこちら](#)

逆流性食道炎の治療

薬物療法

現在、逆流性食道炎治療の中心は薬物療法です。治療に用いられる内服薬には、胃酸の分泌を抑制する薬、食物の胃や食道からの排出を促進する薬、食道粘膜や胃粘膜を保護する薬などがあります。特に胃酸分泌を抑えるものは治療効果が高いと報告されています。また、酸分泌抑制薬と併用することで治療効果が高まる薬剤も知られています。現在の重症度や症状、他の疾患などを考慮し、ご相談の上、処方を決めていきます。

外科的治療

逆流防止のための外科的治療は、薬物療法が無効な場合や、重度の食道炎、食道の狭窄、出血を繰り返すなどの場合に行われることがあります。ただし、外科的治療は刺激や負担大きい治療であり、十分な内科的治療が行われた後に検討されます。

逆流性食道炎の予防法

生活習慣の改善

食後すぐに横にならず、腹圧を高める前かがみの姿勢を避けることで、逆流をある程度予防・治療することは可能です。

食べ過ぎや早食い、寝る直前の食事、不規則な食事の時間は沢山の空気とよく噛まずに食事を一緒に取ることになると、消化する負担が大きくなったり、胃内圧の上昇により逆流が起こりやすくなります。また、食後2～3時間までは胃酸の逆流が起こりやすくなります。

動物性脂肪の多い食事やアルコール、炭酸飲料や香辛料も胃酸が多く分泌されるようになることに加え、通常は閉じている胃と食道の境目の括約筋がゆるんで胃酸の逆流を起こしやすくなります。

チョコレート、カカオ等に含まれる、テオブロミンと言う成分が、贛門をゆるめて、逆流が起こりやすくなります。さらに、チョコレートの場合は、カカオバターが胸焼けを誘発する可能性があるため、少しずつ食べて大丈夫だったら良いですが、少しでも違和感があったら、食べるのを止めてください

逆流性食道炎におすすめの食品

アルカリ性の食品

(胃酸を中和する助けになります)

野菜や果物、海藻類といった食材に多いです。

ほうれん草、アボカド、ブロッコリー、きゅうり、梅干し、わかめ、ヒジキ、モズク、大豆等

水分豊富な食品

(胃酸の濃度を薄める効果が期待できます)



炊、スープ、味噌汁、煮物、おでん、ゼリー等

おかゆ、おじや、雑

消化にいい食品

逆流の原因になりやすい食品

アルコール、炭酸飲料、ブラックコーヒー、脂質が多いもの、糖分が多いもの、酸っぱいもの(柑橘類、梅干しなど)、炭水化物

調理の仕方

加熱調理で柔らかくしましょう

柔らかいのは胃に負担が少ないです。

うす味にしましょう

濃い味は胃酸の分泌を促します。

食材は細かく刻みましょう

細かい方が消化しやすくなります。

刺激が少ない調味料を選びましょう

唐辛子、ワサビ、からし、ニンニク、ショウガ等の香辛料や香味野菜は刺激が強いです。

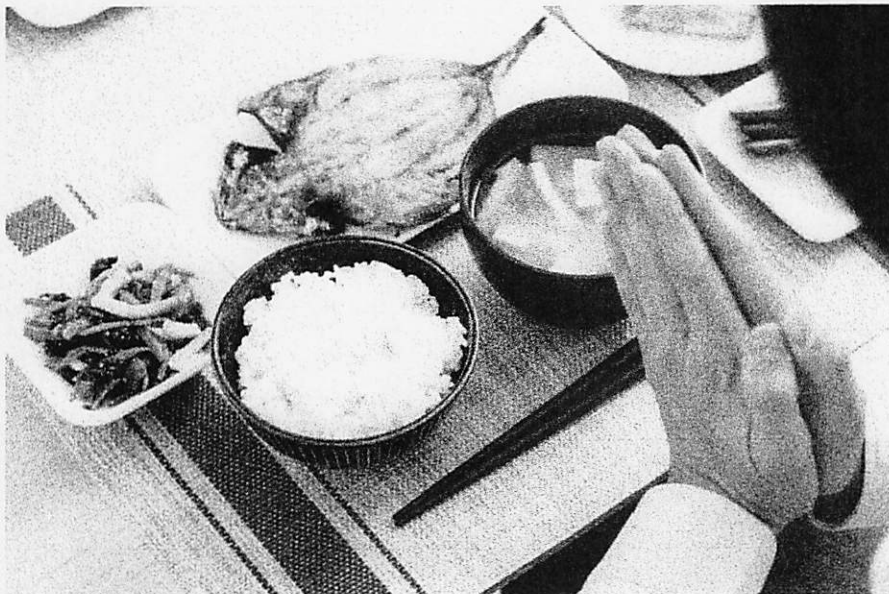
甘いものの摂りすぎは注意しましょう。

砂糖は長く胃にとどまりやすく、胃に負担を与えてしまいます。さらに、甘いものを食べすぎると腸の動きを停滞させるおそれがあります。

冷たすぎず、熱すぎないものを選びましょう。

胃腸に強い刺激を与えてしまいます。

食べるときは1口30回
ほど噛みましょう！



胃の負担も和らげることができます。

噛むことで食材が小さくなり、