



# 胃食道逆流症って どんな病気？



胃食道逆流症は、胃の中の酸が食道へ逆流して次のような症状を起こします

- 胸焼け（みぞおちの上の焼けるようなジリジリする感じ、しみる感じなど）
- 呑酸（酸っぱい液体が上がってくる感じ）
- 胸が詰まるような痛み
- のどの違和感や慢性的に咳が持続する

胃食道逆流症と思っても、がんや胃潰瘍など他の病気ではない事を確認するため胃カメラは受けましょう。

胃食道逆流症は次のような事を避ける事が有効です

## 生活面

- ・腹部の締め付け
- ・重いものを持つ
- ・前屈姿勢
- ・肥満
- ・喫煙

## 食事面

- ・食べ過ぎ
- ・就寝前の食事
- ・油っぽい食事
- ・甘いものの取りすぎ
- ・アルコール
- ・コーヒー
- ・炭酸飲料

生活習慣・食生活の改善を図っても症状がよくならない場合は、お薬を併用すると良くなる事が多いので、当クリニックでご相談ください。