

さわやかCPAP便



医療法人
大竹内科呼吸器科医院
R7年10月発行

今年の夏も暑かったですね～。皆さん体調を崩さなかったでしょうか？
やっと朝晩とだいぶ涼しくなってきました。CPAPの使いやすい時期です。着け忘れに注意し、快適な睡眠を確保しましょう。

今回は睡眠時無呼吸症候群と関係の深い**逆流性食道炎**についてお話します。

睡眠時無呼吸症候群の患者さんは、逆流性食道炎を発症する割合が高く、**合併率**は統計によりばらつきがあるものの、おおよそ**40～70%**とされています。合併率が高い原因として、睡眠中の呼吸停止や呼吸低下が逆流を促すこと、睡眠時無呼吸症候群と逆流性食道炎には病気の発症原因となる肥満や高脂肪食などの共通因子があることなどがあげられます。

逆流性食道炎とは

胃酸などの胃の内容物が食道に逆流して、食道がただれたり、潰瘍ができる病気。

日本人の約10%が罹患しているとされています。

日本消化器病学会ガイドラインより

逆流性食道炎の症状

こんな症状はありませんか？ チェックしてみましょう!!

胸のあたりが熱い、あるいはひりひりとしみる感じがする（**胸やけ**）

すっぱいものがこみ上げてきてゲップが出る（**呑酸**）

ものを飲み込む時につかえる感じがある

食べ過ぎた時や油っこい食事をした時に不快感を感じる

食後にお腹がはったり、胃がムカムカすることがある

最近、胃の調子が悪く食欲がない

何週間も、のどのイガイガ感があったり、咳が続いている

睡眠中に急に咳が出て目覚めてしまうことがよくある



逆流性食道炎になりやすい人

睡眠時無呼吸症候群の他にも、生活習慣の問題とお腹に圧力がかかる体型などに要因があります。

生活習慣の問題

食べ過ぎ、早食い、間食をする人

高脂肪食、アルコールを摂取する人、喫煙する人

【 逆流を起こしやすい食品例 】

甘いもの、すっぱいもの（梅干し、かんきつ類など）、

炭水化物（パンなど）、コーヒー（特にブラック）、炭酸飲料

食べてすぐに寝る人

お腹に圧力がかかる姿勢・体型

前かがみ姿勢、腹部を締めすぎる服装、お腹に力がかかる仕事をしている人

肥満の人、骨粗鬆症のため腰が曲がり背中が丸くなった方、妊娠されている方



《武田薬品 HP 胸やけのお話参照》

逆流性食道炎の治療

ステップ1：生活習慣の改善

表面の生活習慣の問題を改善すること、姿勢や体型に気を付けることで、ある程度の予防、治療が可能です。

ステップ2：薬物療法

現在では逆流性食道炎の治療は薬物療法が主体です。重症度や症状に合ったお薬を処方します。

ステップ3：外科的治療

薬物治療の効果が乏しい場合や、食道炎が重症化して、食道が狭くなったり、出血を繰り返したりするような方には、手術により逆流を防止する治療が行われることがあります。ただし、侵襲の強い治療法であり、十分な内科的治療が行われた後に検討されます。



< 逆流性食道炎と食道がん >

食道の病気として、近年食道がんも増えています。逆流性食道炎の症状である、ものを飲み込む時のつかえ感や違和感などは食道がんでも見られる症状ですので注意が必要です。また、重症の逆流性食道炎は食道がんを発症しやすいことも知られています。

睡眠時無呼吸症候群の患者さんは、睡眠中に逆流症状を頻繁におこします。逆流は呼吸が止まったり、呼吸が低下しているときに起きるため、無呼吸が重症な患者さんほど、逆流性食道炎を発症する割合が高くなることがわかっています。

睡眠時無呼吸症候群の治療を行うと、逆流性食道炎の症状も改善されることが多くの研究により明らかにされています。

そろそろ加湿器シーズン到来です。冷たい風で鼻が痛い、鼻水が出るなどの鼻症状が出たときは積極的に加湿器を使用しましょう。使い方を忘れた、調節方法が知りたいなどありましたら、ご相談ください。また、水のタンクや加温チューブはカビが生えやすいため、こまめに洗浄し清潔を保ちましょう。



休診のお知らせ

11月22日(土)は
休診となります



インフルエンザの予防接種は11月から開始します。