

# 逆流性食道炎

最近では胸焼けがするとい  
う人が増えていますが、胸  
焼けってどんな感じだろう  
と思う人もいるかもしれま  
せん。

胸焼けは、食後などに胸  
の辺りで起こる「焼けるよ  
うな感じ」や「チリチリし  
た感じ」「物が上がってく  
る感じ」「みぞおちの辺り  
の痛みや重苦しい不快感」  
などです。

その胸焼けを引き起こす  
病気に、逆流性食道炎があ  
ります。

## 逆流性食道炎とは

逆流性食道炎は、何らか  
の理由で胃酸が食道に逆流  
して、食道に炎症が生じる  
ことで起こります。中には  
つかえた感じや長期にわた  
り咳が出るといった症状が  
出る人もいます。

この病気は、病気が原因  
のこともありますが、食事  
姿勢、おなかの圧迫など、  
生活習慣が原因となること  
が多々あります。

## 生活習慣を見直そう

食事は、ゆっくり摂り、

食べ過ぎないようにしまし  
よう。アルコールや香辛料  
などの刺激物、酸味が強い  
食べ物、脂肪分が多い食品  
は摂り過ぎないようにしま  
しょう。

また、食事後、消化しな  
いうちに休むこともやめる  
ようにしてください。日中  
は前かがみの姿勢を避け、  
食後1、2時間は横になら  
ないようしてください。  
症状がひどい人は、横にな  
るときに左側を下にする  
といいとも言われています。



おなかの圧迫を避けるた  
め、ベルトやコルセットは  
あまり強く締め付けないよ  
うにしてください。また、  
肥満も逆流性食道炎の原因  
になるので、肥満の人は、  
ダイエットをしましょう。

生活習慣を改善してもよ  
くならないときは、医療機  
関を受診して、治療を受け  
てください。

文責 長外科胃腸科

長 誠司

夜間・救急医療機関	内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
小児科	夜間医療	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)	☎084-922-4999	毎日19:00~23:00(受け付けは22:45まで)
	救急医療電話相談	こどもの救急電話相談	#8000	毎日19:00~翌8:00
精神科	救急医療	三原病院(三原市中之町)	☎0848-63-8877	毎日24時間
	救急医療相談	精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎082-892-3600	毎日24時間
全般	夜間医療	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)
	音声ガイドによる休日夜間などの当番医療情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク	県全域 ☎0120-16-9901	毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

3月	府中・新市・駅家地区の休日当番医						上下町の休日当番医	
	外 科		内 科		内 科			
4日①	せおクリニック (栗柄町)	☎40-0246	川崎内科医院 (高木町)	☎44-6001	さくらの丘クリニック (福山市駅家町)	☎084-972-2400	黒木整形外科リハビリ テーションクリニック (上下町上下)	☎62-8200
11日①	小島病院 (福山市駅家町)	☎084-976-1351	府中市民病院 (鶺鴒町)	☎45-3300	井上小児科内科医院 (福山市駅家町)	☎084-976-4820	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
18日①	有地医院 (府中町)	☎41-3670	渡辺内科医院 (府川町)	☎45-8637	三島医院 (福山市新市町)	☎51-2103	三玉医院 (上下町上下)	☎62-3311
21日②	寺岡記念病院 (福山市新市町)	☎52-3140	新市ときながクリニック (福山市新市町)	☎51-5007	山本クリニック (福山市駅家町)	☎084-976-0051	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
25日①	府中市民病院 (鶺鴒町)	☎45-3300	奥野内科医院 (府川町)	☎46-3500	住井内科 (福山市新市町)	☎40-3030	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00~17:00。