

くらし応援

健康ちえの輪

胃腸の悩み

医療・健康

3年前に人間ドックで胃カメラの検査を受けたところ、「食道裂孔ヘルニア」と診断され、胃の入り口が広がっていると聞きました。自覚症状はなかったのですが、そのころから2カ月ほど一度くらい、胸焼けがしたり、胃が痛むようになり、半日くらい食事ができない日があります。

人間ドックを受けた病院の指

示に、食休みを取ること、暴食をしないように、と書いてあったので、そのように心がけてはいますが、動機に出ているため、ゆっくり食休みを取るわけにもいきません。食休みは具体的にどうするのがよいのでしょうか。横にならずに座っているだけでもよいのでしょうか。また、どれくらいの時間休めばよいのでしょうか。そのほか日

食道裂孔ヘルニア



アドバイス 消化の良い物を腹八分目で

食道は心臓の後ろを通り、横隔膜を抜けて腹部に入り、胃につながります。横隔膜は筋肉と腱膜で構成されている板状のもので、お腹の方から見上げるとドーム状になっています。その背中寄りに食道裂孔と呼ばれる穴があり

り、ここを食道が通ってきます。腰が曲がったり、太ったりして腹部の圧力が上がると、胃は胸の方に押されます。横隔膜は腹部から胸部への圧力を受けとめる役割も果たしています。何らかの原因で食道

裂孔が広がり、胃の一部が胸の方へ押し上げられた状態が、一般的な食道裂孔ヘルニアです。

ご相談の症状は食道裂孔ヘルニアに伴う逆流性食道炎と

思われます。食道と胃の接合部の働きが悪くなり、胃液が

日常生活で注意することがあれば、教えてください。

食道裂孔ヘルニア自体はあまり心配する病気ではないのでしょうか。その後、定期的に検査は受けていませんが、受けた方がよいのでしょうか。レントゲン検査は、以前、バリウムを飲んで検査を受けた後、気分が悪くなって吐いてしまったことがあります。体質に合わないようです。次に検査を受ける場合は、また胃カメラの検査を受ければよいのでしょうか。

（子育て中のママ・長野市・38歳）

食道へ逆流して食道の粘膜が傷つくものです。消化の悪い物や脂肪分など、胃に長い時間とどまる物を食べると、胃液の分泌も多くなつて逆流が起きやすくなります。食事は消化の良い物を腹八分目にすれば予防になると思います。

食休みは上体を起こしてリラックスできれば十分です。

（神村盛宜 長野市・伊勢宮胃腸外科院長）

よう。休む時間は、状態によっても異なるので、どんなとき胃痛や胸焼けが起きているかの経験から学んでください。

食道裂孔ヘルニア自体は怖い病気ではありませんが、定期的に胃カメラの検査を受けることをお勧めします。