

逆流性食道炎

症状は、胸の辺りが焼けるように熱くなってムカムカする胸やけ、ゲップや吐き気、酸っぱいものが上がってくる呑酸です。非常に強い酸なので、逆流すると食道が傷つきます。

胃には食べた物以外に、食べ物を溶かす胃酸があります。食道に傷がなくても、ストレスなどで神経が過敏になると、少量の胃酸が刺激となって、のどの痛み、咳、喘息などを引き起こすケースもあります。

←左のチェックリストで合計点数が8点以上なら可能性がある。と考えられます。内視鏡検査を受けたことがない人は、検査を受けて下さい。診断が確定し、適切な治療を受ければ、快適な生活を取り戻すことができます。

逆流性食道炎のチェックリスト

質問	ない	まれに	ときどき	しばしば	いつも
1. 胸やけがしますか？	0	1	2	3	4
2. おなか張る事がありますか？	0	1	2	3	4
3. 食事をした後に胃が重苦しい もたれることがありますか？	0	1	2	3	4
4. 思わず手のひらで胸をこすって しまうことがありますか？	0	1	2	3	4
5. 食べた後、気持ちが悪くなる ことがありますか？	0	1	2	3	4
6. 食後に胸やけが起こりますか？	0	1	2	3	4
7. のどの違和感がありますか？	0	1	2	3	4
8. 食事の途中で満腹になって しまいますか？	0	1	2	3	4
9. 物を飲み込むと、つかえる ことがありますか？	0	1	2	3	4
10. 苦い水(胃酸)が上がって くることがありますか？	0	1	2	3	4
11. ゲップがよくでますか？	0	1	2	3	4
12. 前かがみで胸やけがしますか？	0	1	2	3	4
総合計点数 =					点

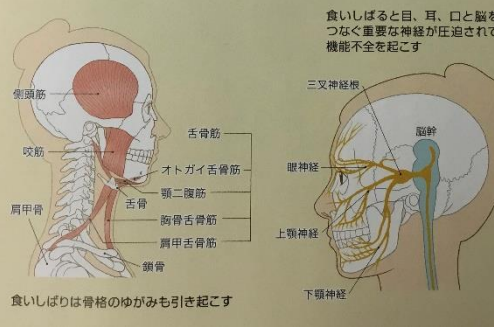
開口ストレッチのやり方



③ 姿勢を戻してゆっくり口を開け、10秒キープする。

食いしばりが原因となって起こる 代表的な症状

逆流性食道炎、顎関節症、頭痛、肩こり、頸椎症、腰痛、ひざ痛、四十肩、手のしびれ、耳鳴り、難聴、めまい、うつ、パーキンソン病、不眠症、いびき、睡眠時無呼吸症候群、過敏性腸症候群、摂食障害、月経困難症、眼瞼けいれん、顔面神経マヒ、三叉神経痛、知覚過敏、味覚障害、歯の異常摩耗、歯根骨折など



開口ストレッチを1日1回以上続けていると、食いしばりが起こりにくい頸椎やあごの位置になります。肩こりや頭痛にも効果があり、ストレートネックの治療にもなります。

元区は食いしばり！ 10秒 口を開けると改善
食いしばると、食物の受け入れ姿勢を取ろうと、胃の入り口である噴門が反射的にゆるみます。寝た姿勢で食いしばれば、ゆるんだ噴門からたやすく胃酸が逆流して、逆流性食道炎や酸蝕菌(酸)によって歯が溶ける症状(を)起こすこともあります。強く噛みしめていなくても、歯と歯が少しでも当たってれば、食いしばりなのです。唇が接していても、上下の歯の間には2〜3mmのすき間があるのが、正常な状態です。食いしばって、下あごが固定されてしまっていると、あそび(ゆとり)がなくなり、全身の骨格にゆがみが生じ、筋肉や関節にも障害が出てくるのです。

吐き気やムカムカに特効！
サイダーのスプーン
飲みのやり方

- ① 深めの皿かお椀にサイダーを100~150ml注ぐ。
- ② カレースプーンにすくってゆっくり、ひと口飲む。
- ③ 飲んだらスプーンを置き、サイダーがのどから食道、胃へ落ちていくのを観察する。
- ④ ムカつきや吐き気が治まるまで、②~③をくり返す。

症状がひどくならず済みます。続けると徐々に回復し治ることもあります。治まったら辞めて下さい。※ 行うのは、胸のムカつき、吐き気がするときのみ ※ 150ml以上は飲まないこと ※ 甘みのあるサイダーがよい

早食いや、食後すぐ動くことは控えましょう。生活改善に取り組むことが重要です。よく噛むことを心がけ、根本的に改善するには、胃腸全体をよくするという視点で、

ときどき口を開けることで、上下の歯と歯が接さないように、意識できるようになります。顎関節症でも無理をせず、痛まない範囲で、続けるうちに滑らかに口が開くようになります。
唾液で胃液を流すため歯ぎしりをする
歯ぎしりは、「ブラキシズム」といい ①上下の歯をギリギリさせるグライディング ②食いしばり ③上下の歯を小刻みに動かすタッピングの三つに分けられます。逆流性食道炎に関係して起こることがわかっています。ですが、歯ぎしりは、止めてはいけません。脳が指令して起こるストレス解消のための行為だからです。また唾液の分泌を促し、食道内に入り込んだ胃酸を唾液で洗い流すためにも役だっているのです。逆流性食道炎の人が無理にしないようにすると、かえって悪化させることもあります。とはいえ、歯と歯茎を傷めて、炎症や知覚過敏症を起したりもします。
歯ぎしりの効用を生かすよう、マウスピースを作ってもらいましょう。睡眠中に装着すれば、歯ぎしりの動作自体は止めずに、歯と歯茎を守ることも、歯ぎしり自体によるストレスを緩和する良い方法です。