

●命にかかわる病気ではないが症状は深刻●

逆流性食道炎は命にかかわるような悪性の病気ではありませんが、その不快な症状から生活の質が著しく低下します。

代表的なのが睡眠障害です。日本で行われた疫学調査によると、成人の約20%が何らかの睡眠の問題を抱えているのに対し、逆流性食道炎患者ではそれが50%以上に上るという結果が出ています。睡眠が十分に取れないと逆流性食道炎の症状がひどくなることも、研究で明らかになっています。

- 眠れない
- 集中力の低下
- 吐き気
- 胸やけ
- 仕事、勉強がはかどらない
- 人と外食できない…等、日常生活に支障をきたします。



日本でも逆流性食道炎が増えたのは、食生活の欧米化、肥満の増加、ピロリ菌感染率の低下などが要因とされています。

特に逆流を起こしやすい食べものに挙げられているのは、高脂肪食、チョコレート、あんぱ、さつまいも、炭酸飲料、香辛料などです。最も逆流が起こりやすいのは食後2〜3時間と就寝中です。そのため、夜遅くに食べてすぐ寝るのもよくありません。喫煙も要因の一つで、過去にタバコを吸っていた人よりも、今現在喫煙している人、そして喫煙本数が多い人ほど、逆流性食道炎にかかりやすくなっています。

医師の適切な治療を受けながら、こうした生活習慣の見直し、がこの病気を治すには必要と考えられます。

●糖質制限で快癒●

糖尿病や肥満の患者さんを対象に糖質（ご飯、パン、麺類、イモ類）を制限した食事を導入している病院では、糖尿病の改善のほか、アトピー性皮膚炎や頭痛など、さまざまな症状に有効なことがわかったそうです。逆流性食道炎もその一つです。

食べると胸やけなどの症状が起こるのは、糖質に対する体の拒否反応ではないかと考えられます。慢性の病気のほとんどは「糖質病」といっても過言ではありません。現に、肥満や糖尿病、花粉症、アトピー性皮膚炎などは、多くの場合、糖質制限でよくなります。逆流性食道炎の改善には、朝昼晩の三食すべてで、ご飯やパンなどの主食、糖質の多い食品を制限する方法がお勧めです。

たいていの人は試したその日に症状が緩和されますが、糖質制限をしてもよくなる人は、胃潰瘍や胃炎など、他の原因で胸やけなどの症状が起こっているのかもしれない。

糖質制限を行って症状が改善すれば、原因は糖質にあったことがわかります。原因に気づけば、あとは糖質制限食を続けたり、糖質の量を削減したりすることで再発を防げます。

また、糖質制限食はアンチエイジング効果も期待できます。糖とたんばく質が結合する「糖化」が進むと、老化が進行するといわれています。糖質制限食を行っていれば糖化を防げるので、衰え知らずで年を重ねることができるといえます。

●糖質制限のやり方●

- ①朝昼晩すべての食事で、「ご飯やパンなどの主食を食べない」
  - ②下記「食べてもよい食品」から選ぶ
  - ③逆流性食道炎の症状が治まったら、ブチ糖質制限に切り替えてもよい
- ブチ糖質制限：夕食は糖質制限を行つが、朝食は糖質を少量〜適量とする

食べてもよい食品

- 穀物類 なし
- 肉類 牛肉、豚肉、鶏肉、羊肉、ハム、ベーコン、ソーセージ、コンビーフ
- 魚介類 魚類、貝類、エビ、タコ、カニ、イカ、水煮缶、油漬け缶
- 乳製品 チーズ、生クリーム、バター
- 卵 鶏卵、うすらの卵
- 豆類 ゆで大豆、無調整豆乳、大豆製品
- 野菜類 緑の葉野菜全般、絹さや、カブ、大根、タケノコ、トマト、ナス、ネギ、ピーマン、もやし、白菜
- キノコ類 全部 OK
- イモ類 こんにゃく
- 果物類 アボカド
- 海藻類 全部 OK（昆布は△）
- 調味料 醤油、みそ（白みそ以外）、塩、酢、マヨネーズ、香辛料
- 嗜好飲料 焼酎、ウイスキー、ブランデー、お茶類、コーヒー、紅茶
- 油脂類 オリーブ油、なたね油、ゴマ油



●ハチミツは逆流性食道炎にも有効●

ハチミツは、体によいとされる成分が約200種類も含まれた、まさに健康成分の宝庫とも呼べる食品です。ハチミツには抗炎症作用・抗潰瘍作用・抗酸化作用などがあり、これらが相乗的に働くことで、逆流性食道炎の諸症状の改善に繋がります。

ハチミツの一日の摂取量は、15ml（大さじ1相当）が適量です。逆流性食道炎による不快症状を改善したい場合は、15mlを2〜3回に分けて食後に取るようにしましょう。基本的に、加熱せずそのまま食べてください。加熱すると、有効成分が損なわれる可能性があるからです。

ハチミツは糖度が高いわりに低カロリーなので、適量であれば、毎日とっても太る心配はありません。むしろ中性脂肪値や血糖値などを下げる方向に作用するので、ダイエット効果が期待できます。ハチミツを購入する際は、できるだけ商品ラベルに「純粋はちみつ」と書かれているものを選びましょう。

ちなみに、ハチミツの中でも特に有効なのが「マヌカハニー」で、普通のハチミツよりも強力な抗菌作用を有する成分が多く含まれています。こちらを試すのもいいでしょう。