

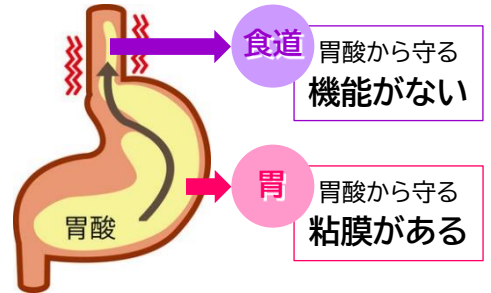
今月のテーマ

## 胸焼けの原因は「胃食道逆流症」

～軽く考えず、生活習慣の見直しを！～

## ◆食道炎を引き起こす、胃食道逆流症とは？

食道は、口から入った食べ物や水分を、蠕動運動（波のような筋肉の動き）によって胃へと運ぶ役割をしています。食道と胃の接合部である噴門が開閉することで食物や水分が胃へと送られ、一方で、胃からの逆流を防いでいます。この食道の粘膜が炎症によって傷つき、びらんや潰瘍が起こったものを「食道炎」いいます。食道炎の原因はさまざまですが、**胃食道逆流症（GERD）が最も多い原因**といわれています。



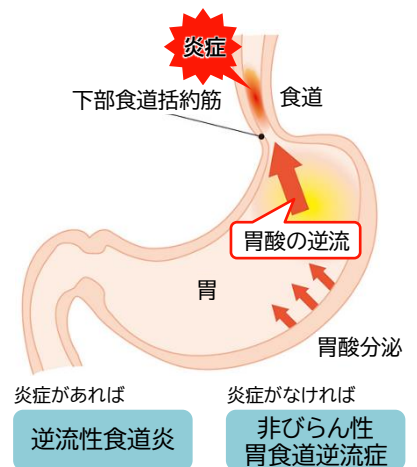
胃食道逆流症とは、いったんは胃の中に入ったものが食道まで逆流することで、胸焼けや胃液が上がってくるような感じ（吞酸）などの不快な症状を起こす病気です。何らかの原因で逆流してきた胃酸にさらされ続けると、食道が傷つき不快な症状が起こります。欧米に多いとされてきた病気でしたが、20年ほどで日本でも患者数が増加しています。さらに高齢者にだけでなく、最近では若い人にも見られるようになってきました。食生活など生活習慣の欧米化がおもな原因とされています。

## ◆胃酸の逆流、なぜ起こる？

胃酸逆流の原因の1つは、下部食道括約筋（食道と胃の境目にある筋肉）の緩みです。この筋肉は、食道と胃の間のドアで、食べ物が通過するとき以外はしっかり閉じていますが、この筋肉が緩んだり、すき間ができると、胃酸や食べた物が逆流するようになります。ストレスや加齢、喫煙やアルコールなどによりこの下部食道括約筋の力が緩むことが考えられます。

もう1つの原因は、胃酸の出過ぎです。高脂肪・高たんぱくの食品を食べると、消化のために多くの胃酸が分泌されます。胃酸が多いほど、括約筋が緩んだとき、逆流する胃酸の量も増え、胃食道逆流症を起こしやすくなります。食べ過ぎや夜食など、不規則な食事でも胃酸分泌量を増やします。また、胃酸の量がそれほど多くなくても、肥満によって腹圧が上昇することで逆流が起こることもあります。

様々な病気の原因となる**慢性炎症**ですが、胃食道逆流症も例外ではありません。今までは酸が食道粘液を破壊することで炎症が起きると考えられてきましたが、酸などの逆流刺激により食道粘膜内に炎症性物質が生産されることで慢性炎症が引き起こされ、胃食道逆流症の病態を形成していることが明らかになっています。



## ◆生活習慣を変えて症状を改善しよう！

右図のような習慣のある人は、胃食道逆流症に注意が必要なため、改善を心がけましょう。

食道粘膜の炎症と修復が繰り返されると、食道下部の粘膜が胃の粘膜に近づいていきます。このような状態をバレット食道と呼び、バレット食道からは食道がんが起こりやすい

ことが分かっています。欧米の報告ではバレット食道患者は健康者よりも**食道がんの発生が100倍多い**といわれています。たかが胸焼けと考えず、早期予防・治療で重症化を防ぐことが大切です。

こんな人は要注意！

- ・食べ過ぎ、早食いの傾向がある
- ・高脂肪食が好き
- ・食後すぐに横になる
- ・アルコール、喫煙の習慣がある
- ・肥満気味
- ・前かがみ姿勢、猫背になりがち





今月は  
**埼玉県**

## ◆11月にかかりやすい疾病は…?

段々と寒くなり、インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。インフルエンザの流行のピークは、1~2月ごろ迎えることが多いですが、11月から徐々に増え始めます。新型コロナウイルスの感染拡大により、マスクの着用、手洗いうがい、人込みを避けるなどの感染対策が今までよりも徹底されています。その他にも感染予防のために、湿度を適度に保ったり、十分な休養とバランスの取れた食事を心がけましょう。

## ◆インフルエンザを予防・改善する食事法

免疫力を向上しウイルスに負けない抵抗力をつけるために、**バランスの良い食事**を基本とし、**発酵食品**（ヨーグルト・チーズ・納豆・キムチ・ぬか漬け・味噌・酢など）、**食物繊維**（野菜・海藻・キノコ・豆・イモ・穀類など）、**オリゴ糖**（ごぼう・たまねぎ・ハチミツ・にんにく・大豆製品など）を積極的に摂って、腸内環境を整えましょう。**タンパク質**【基礎体力を高め、免疫細胞の材料となる（肉・魚介類・大豆製品・卵・乳製品など）】、**ビタミンA**【のどや鼻などの粘膜を保護する（レバー・うなぎ・緑黄色野菜など）】、**ビタミンC**【免疫力を高める（野菜・果物など）】も効果があります。

体温が下がると免疫力も低下します。**温かい料理**や**体を温める食品**（しょうが・香辛料・根菜類など）を適度に取り入れて、免疫力が下がらないようにしましょう。また、インフルエンザに感染した時には消化・吸収の良い食事で、水分補給を忘れないようにしましょう。

### 手羽先と深谷ネギの塩麴スープ

【材料（2人分）】

鶏手羽先	4本
深谷ネギ	1本
大根	3cm
にんじん	3cm
しめじ	50g
しょうが	1/2片
★鶏がらスープの素	小さじ1
★水	400ml
★塩麴	大さじ1/2



【作り方】

- ①鶏手羽先は関節の部分に包丁を入れ、先端を切り落とす。裏側の骨に沿って切り込みを2本入れる。
- ②深谷ネギは斜め切りに、大根は3mmのいちよう切りに、ニンジンも3mm幅の半月切りにする。
- ③しめじは石づきを切り落としてほぐし、しょうがは千切りにする。
- ④鍋に★、①、②、③を入れて加熱し、沸騰したらアクを取り、フタをして弱火で約15分煮る。
- ⑤火を止めて塩麴を加える。

### 深谷ネギ

・埼玉県で栽培されている「深谷ネギ」は全国でも有名です。白い部分【ようしょう：葉鞘】が長く、非常に甘みが強いのが特徴です。

・ネギの緑色の部分【ようしん：葉身】には**β-カロテン**【体内でビタミンAに変換】と**ビタミンC**が、白い部分には**硫化アリル**【香り成分：ファイトケミカル】が豊富に含まれています。カリウムや葉酸、食物繊維も含まれ、数多くの効能（抗酸化作用、アンチエイジング効果、悪玉コレステロールの減少、動脈硬化・高血圧・ガン・生活習慣病の予防、疲労回復、殺菌・解毒作用など）があります。

・血行促進・解熱・鎮痛などの作用もあり、風邪のひき始めの改善にも役立ちます。

・緑色の葉内部に含まれるヌルヌルとした**粘液**は、免疫を活性化する働きもあるので捨てずに食べるようにしましょう。



### ポイント

貝だくさんスープは、いろいろな栄養を一度に摂ることができ、煮汁ごと飲むので**ビタミンB群**【糖質・脂質・タンパク質の3大栄養素の代謝に必要】などの水溶性の栄養素を効率よく摂取することができます。手軽に作れて、体を温める効果もあるのでおすすめです。

発酵食品である「塩麴」はオリゴ糖を生成する酵素が含まれ、食物繊維（しめじ・深谷ネギ・ニンジン・大根）と組み合わせることで腸内環境が整います。タンパク質（鶏手羽先）やβ-カロテン（ニンジン・深谷ネギ）、ファイトケミカルの硫化アリル（深谷ネギ）、イソチオシアネート（大根）、β-グルカン（しめじ）、ショウガオール（しょうが）により一層免疫力が向上し、インフルエンザ予防に役立ちます。また「塩麴」は多くの消化酵素が含まれており、消化吸収を助けて代謝を促します。



## 一度は乗りたい！ 観光列車



～コロナ禍でなかなか旅行もできないですが、この観光列車紹介のコラムで旅行気分を味わってくださいね♪～

### 西武鉄道 「52席の至福」

「西部 旅するレストラン」がキャッチフレーズのレストラン車両。定員がわずか52人の贅沢な空間で、有名店・シェフが監修した沿線ゆかりの食材を使ったランチやディナーのコースが楽しめます。

4両編成の車両にはオープンキッチンが完備され、シェフが作り出す料理を温かさ・香りそのままに味わえます。車両外装は秩父の春夏秋冬と荒川の流れがダイナミックにデザインされ、内装は深谷などの自然をモチーフにしており、秩父銘仙などの沿線の伝統工芸品や地産木材が使用されています。

首都圏から利用しやすく、気軽にレストランに行くように観光列車を楽しめます！



出典：西武鉄道