

いきいきゼミナール 健康と医療

健康と医療についてゲストに語っていただく当コーナー。
今回は「咽喉(いんこう)頭酸逆流症(LPRD)」についてお話を伺いました。
ゲスト/琴似駅前内科クリニック 高柳典弘 医師

——咽喉頭酸逆流症について教えてください。

胃酸が食道に逆流することによって起きる、さまざまな症状を総称して「胃食道逆流症(GERD)」と呼んでいます。主に、「胸やけ」「げっぷ」などの食道症状と、「狭心痛」「持続するせき」「咽喉頭異常感」などの食道外症状に大きく分けられます。LPRDは食道外症状の中でも、「のどがイガ

イガする」「詰まった感じがする」「飲み込みにくいように感じる」などの咽喉頭異常感や、「声が出しづらい」「声がかすれる」などの発声障害を主な症状とする耳鼻咽喉頭領域の疾患です。

胃酸の逆流によって耳鼻咽喉頭領域に症状を生じるメカニズムとして、咽喉頭へ逆流した胃酸による「直接障害説」と、食道への逆流が迷走神経を介

した反射を起こすことによる「反射障害説」がありますが、まだはっきりと解明されていません。

——LPRDの診断と治療について教えてください。

診断は、胃酸の逆流を証明するために食道の入り口付近に電極を置いてpHを測定する「24時間pHモニタリング」という方法がありますが、実際の診察では、内視鏡検査による咽喉頭を含めた食道粘膜の状

態を観察する方法が多く用いられます。内視鏡検査で異常が認められず、しかしLPRDの可能性が否定しきれない場合は、胃酸の分泌を強力に抑えるプロ



トンポンプインヒビター(PPI)を服用してもらい、症状が改善すれば治療的診断とすることがあります。

治療に関しては、胃から食

道への逆流を予防するために、油っこいもの、甘いものを控え、食後すぐに横にならないようにするなどの食生活の改善、肥満の解消、腹圧がかかるような前かがみの姿勢にならないなど、生活習慣の改善を行います。薬物療法としては、PPIによる内服薬が中心となりますが、咽喉頭は酸への感受性が一般に高く、食道症状を訴える患者さんより治療が難しい場合が多いです。しかし、ほとんどの場合生活改善と薬物療法でコントロールが可能です。症状がなかなか消失しない患者さんの場合は、ストレスなど心因的な要素が加わっている場合も多いので、抗不安薬や漢方薬を併用するの、一つの方法です。

ベジタブルパワーで元気アップ! 枝豆は栄養的にもビールと相性抜群

ビールのつまみに欠かせないのが枝豆です。冷凍のものが年中手に入り、最近は種類も多く、おいしくなりましたが、やはり新鮮な生の豆をゆでたものにはかないません。7月から盛夏にかけて、まさにビールがおいしく感じられる季節が盛りです。枝豆は大豆を未熟うちに収穫したもので、大豆同様、タンパク質、ビタミンB₁、B₆、食物繊維、カルシウムなど、栄養豊富な野菜です。特にビタミンB₁は、新陳代謝を促進し、自律神経を調整することにより、肩凝りや倦怠(けんたい)感、むくみなどの予防を助けるので、夏バテの改善に有効です。大豆に豊富なサポニンも含んでおり、血中コレステロールの低下作用、過酸化脂質などの生成を抑える作用によって動脈硬化の予防が期

待できます。大豆より優れているのは、ビタミンCとカロテンを含んでいる点です。夏の疲れや肌へのダメージを回復し、免疫力をアップするビタミンC、皮膚や粘膜を丈夫にするカロテンで、夏の健康を維持しましょう。枝豆と相性の良いビールですが、枝豆のタンパク質にはアルコールの分解を助けるメチオニンが含まれており、肝臓や腎臓をアルコールから守ります。ただし、枝豆は消化吸収が良くないので、食べ過ぎには注意しましょう。収穫後はあっという間に甘みが半減するので、なるべく早めに食べましょう。ゆでる場合は、事前に塩でもんでおくとおいしく色鮮やかにゆで上がります。ほかに、サラダやスープなどにしてもおいしいです。