

胃酸逆流やストレス影響



診断される。

胃酸の逆流は食べ過ぎや早食い、食後すぐに横になる習慣、高脂肪食、飲酒、喫煙などを続けることによりやむを得ない。

のどつかえ・つまり・違和感外来を設ける単嶋駅前胃腸内科クリニック(東京・豊島)の神谷雄介院長は「飲酒後にすぐ寝て、せきで目が覚める人がいるが、これも逆流が原因の場合が多い」と警鐘を鳴らす。

便秘だったり、ベルトでぎゅぎゅ腹部を締め付けたり、前かがみの姿勢で長時間パソコンに向かったりすると、内臓が集まる腹腔の圧力(腹圧)が上がって胃酸の逆流を招きやすい。「のどは食道よりも胃酸に対する知覚が過敏との報告もある」(斎藤教授)。

こうした習慣などを改めるだけで予防につながる。投薬治療という手もある。胃酸の分泌を抑える薬や胃の動きをよくする薬の服用によって改善する例が多い。

一方、体にこれといった異常はみられないのに、のどの違和感だけ続くのが「咽喉頭異常感症」だ。症状に波があり、精神的なストレスのかわりに出やすいといわれる。

近頃は新型コロナウイルス禍のストレスで医療関係者などからの訴えもある」と話す。

漢方では古くから「梅核気」と呼ばれる病態がある。梅の種がのどに引っかかっているようにも感じられる。治療によく使われる代表的な漢方薬が「半夏厚朴湯」だ。小川センター長は「1〜2週間改善する人が多い」と説明する。

強い口の渇きなどの症状を伴う場合は体質などをみながら別の漢方薬を処方することもあるという。

もちろん生活習慣の改善にも心を配りたい。散歩などで体を動かすといい。ストレスがかかっていると感じたら深呼吸をしてみよう。

「コロナ禍によって最近在宅勤務やウェブ会議が多くなった。斎藤教授は「リモートだと無意識のうちに声を高く張り上げるため、のどが乾燥しやすい」と忠告する。乾燥はのどの違和感の原因になりうる。こまめに水分を補給して、のどの潤いを保つようにしたい。

(ライター 佐田 節子)

＊のどのかえ・違和感

のどがかえる感じがしたり、違和感を覚えたりしたことはないだろうか。胃酸の逆流や鼻水が原因のときもあれば、ストレスが引き金になって症状が出ることもある。のどの不調を知り、対策につなげたい。

対策＝胃酸が逆流している場合

- 食べ過ぎや早食い、飲酒、喫煙に注意
- 前かがみでの長時間のパソコン作業やきついベルトの着用を避ける
- 腹圧が上がって逆流しやすい



- 胃酸の分泌を抑える薬や胃の動きをよくする薬の服用

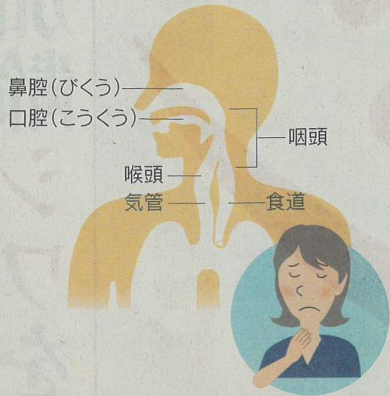
対策＝咽喉頭異常感症の場合

- ストレスをためすぎない
- 散歩など適度な運動や深呼吸



- 漢方薬の活用
- 代表例が「半夏厚朴湯(はんげこうぼくとう)」

のどの構造は



違和感の主な原因

- 逆流性食道炎
- 咽喉頭逆流症
- 胃酸が逆流して炎症を起こす
- 後鼻漏
- 蓄膿(ちくのう)症などで鼻水がのどに流れ落ちる
- 咽喉頭異常感症
- 原因が特になのに、つかえやのみみにくさが生じる
- がんなどの腫瘍