

今や新たな国民病！ 若い人も要注意！
逆流性食道炎ってどんな病気？

2つの症状と原因となる危険な習慣

逆流性食道炎はこんな人がなりやすい！

不快な症状の放置は絶対ダメ！

逆流性食道炎の重症化で考えられる

リスクと改善方法

コラム1

食道がんの原因にもなる!? 「バレット食道」ってなに？

改善する 6 コンビニ、外食、居酒屋も怖くない
工夫次第で改善メニューになる

コラム2

ピロリ菌を除去すると逆流性食道炎になるってほんと!?

PART 2 「美姿勢」ストレッチ

逆流性食道炎に効く

姿勢と逆流性食道炎には

大きな関係がある！

逆流性食道炎を防ぐために

鍛えたい2つの筋肉

美しい姿勢をつくるストレッチ

自重を使って太もも、腰、背中をしっかり強化

1 簡単スクワット

胸を開いて巻き肩を改善する

2 クッションでさかなのポーズ

肩甲骨を動かしてほぐす

3 コブラのポーズ

肩まわりを動かして背筋を伸ばす

4 牛の顔のポーズ

全身を大きく伸ばしてコリを改善する

5 戦士のポーズ

食事の量を7〜8割にするだけで
逆流性食道炎の症状は改善する！

キーワードは「腹八分目」

PART 1 逆流性食道炎を改善する食事法

改善する 1 食事の量を7〜8割にするだけで
逆流性食道炎の症状は改善する！

改善する 2 わかっていても難しい食事コントロール
簡単な4つの方法が効果絶大！

改善する 3 胃粘膜を保護するビタミンUなど
胃酸ダメージを防ぐ食材を食べよう

改善する 4 油を変えるだけで症状改善！
逆流性食道炎に効く食用油とは

改善する 5 「煮る」、「茹でる」、「蒸す」で
油を使わなくすれば消化が早まる！

横隔膜を鍛えるストレッチ

呼吸で横隔膜を伸び縮みさせる

1 腹式呼吸

上体を柔らかくして横隔膜を動きやすくする

2 椅子を使って上半身ほぐし

背中伸び縮みで肩甲骨をほぐす

3 肩甲骨はがし

コラム3

逆流性食道炎と自律神経には深い関係がある！

PART 3 日常生活のアドバイス

呑酸、胸やけ、こみあげの不快を改善する

とにかく今すぐ治したい！
急な症状のスッキリ対処法

急な症状の対処法 1 腹部の締め付けを緩める

急な症状の対処法 2 上体を高くして寝る

急な症状の対処法 3 腹部を温める

急な症状の対処法 4 食後すぐに入浴しない

急な症状の対処法 5 ガムを噛む

急な症状の対処法 6 左側を下にして寝る

急な症状の対処法 7 食べてすぐ横にならない

急な症状の対処法 8 牛乳や水を飲む

急な症状の対処法 9 深呼吸やあくびをする

急な症状の対処法 10 前かがみの作業は時間を選ぶ

急な症状の対処法 11 定期的に背筋を伸ばす

急な症状の対処法 12 胃腸に効くツボを押す
時間をかけてしっかり改善を目指す！
再発・悪化を防ぐ生活改善アドバイス

アドバイス 1 肥満を解消する

アドバイス 2 薬に頼り過ぎない

アドバイス 3 締め付けの少ない服装にする

アドバイス 4 ストレスを軽減する

アドバイス 5 定期的な運動をする

アドバイス 6 生活リズムを整える

アドバイス 7 睡眠時無呼吸症候群を改善する

アドバイス 8 持病とうまくつきあう

アドバイス 9 酒、たばこの習慣を見直す

アドバイス 10 腹式呼吸で横隔膜を鍛える

アドバイス 11 カフェインを減らす

コラム4

薬物療法で言われるオンデマンド療法ってなに？

PART 4 治療が必要になったら知りたいこと 逆流性食道炎のQ&A

Q 病院に行ったらどんな診察や検査をするの？

Q 処方される薬にはどんなものがあるの？

Q 似た症状で別の病気のケースもあるの？

Q 逆流性食道炎で手術をすることもあるの？

Q 良い病院・良い医師の判断は？