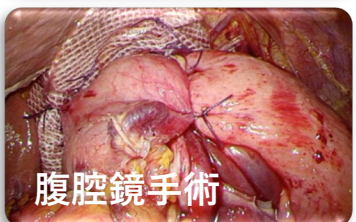
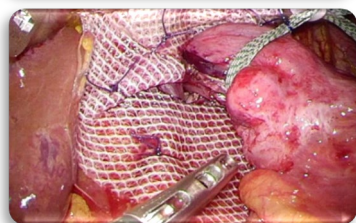
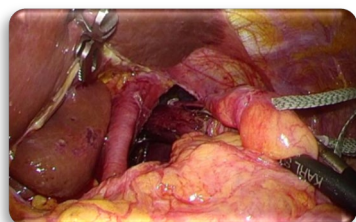


食道裂孔ヘルニアとは？



食道裂孔ヘルニア（しょくどうれっこうヘルニア）とは、胸とお腹を隔てている横隔膜にある「食道裂孔」という穴がゆるみ、**胃の一部が胸のほうへ飛び出してしまう状態**のことです。加齢や体質、生活習慣などが関係して起こる比較的よくみられる病気です。症状はまったく出ない人も多いですが、代表的なのは胸やけや、すっぱいものが上がってくる感じ（逆流）です。これは胃酸が食道へ逆流するため、**逆流性食道炎**を合併していることがよくあります。そのほか、げっぷが増える、食後に胸やみぞおちが重くなる、のどの違和感や慢性的な咳、声のかすれなどがみられることもあります。場合によっては胸の痛みを感じ、心臓の病気と紛らわしいこともあります。

原因としては、加齢による筋肉のゆるみが大きく関係しています。さらに、肥満や猫背などの姿勢の悪さ、重いものを持つ習慣、妊娠、慢性的な咳や便秘など、お腹の圧力（腹圧）が上がる状態も発症に影響します。

診断には、主に胃カメラ（内視鏡検査）が用いられます。内視鏡で食道と胃のつながりの位置を確認し、胃がどの程度上にずれているか、また食道の炎症の有無を調べます。場合によってはバリウム検査（造影検査）を行い、形の変化を詳しく評価することもあります。

治療は症状の程度によって異なります。多くの場合は生活習慣の改善が基本となり、食べすぎを避ける、食後すぐに横にならない、寝るときに上半身を少し高くする、脂っこい食事やアルコールを控える、体重を適正に保つといった工夫が有効です。症状がある場合には、胃酸の分泌を抑える薬（PPIなど）を用いて、逆流による炎症や不快感を改善します。

一方で、ヘルニアが大きい場合や、薬でも症状が改善しない場合、合併症（出血や胃のねじれなど）がある場合には、手術が検討されることもあります。手術では、胃を元の位置に戻し、逆流を防ぐ処置を行い、現在は体への負担が少ない腹腔鏡手術が一般的です。

多くの食道裂孔ヘルニアは命に関わるものではありませんが、放置すると逆流性食道炎が悪化したり、食道の炎症が続くことがあります。そのため、胸やけや逆流などの症状が続く場合は、早めに医療機関を受診することが大切です。