

胃にむかつきがあるので受診したところ、
食道裂孔ヘルニアと言われ、薬を処方されま
した。しばらくすると症状は収まりましたが、
最近またむかつきがあり、たくさん食べられ
なくなりました。薬を飲み続けて様子を見る
べきでしょうか。(66歳、女性)

食道裂孔ヘルニア



佐々木一就医師

胸とおなかを隔っている横
隔膜には、食道がぎりぎり通
る隙間があります。これを「食
道裂孔」といいます。食道裂
孔ヘルニアとは、胃がこの裂

孔から胸へ飛び出してしまっ
た状態です。これにより胃液
が逆流しやすくなり、食道炎
を起こします。
食道裂孔ヘルニアになる
と、胃酸を含む胃の内容物が
食道内に逆流する「胃食道逆
流症」や、そのせいで潰瘍な
どが現れる「逆流性食道炎」

改善へ腹八分目など工夫を

胸とおなかを隔っている横
隔膜には、食道がぎりぎり通
る隙間があります。これを「食
道裂孔」といいます。食道裂
孔ヘルニアとは、胃がこの裂

孔から胸へ飛び出してしまっ
た状態です。これにより胃液
が逆流しやすくなり、食道炎
を起こします。
食道裂孔ヘルニアになる
と、胃酸を含む胃の内容物が
食道内に逆流する「胃食道逆
流症」や、そのせいで潰瘍な
どが現れる「逆流性食道炎」

に伴う症状が出やすくなりま
す。最も多い症状は胸やけ、
呑酸(酸っぱいものや苦いも
のがのどに上がってくるこ
と)です。その他にも、ゲッ
プがよく出る、飲み込みにく
い、胸が痛いといった症状も
あります。
食道裂孔ヘルニアの状態を
調べるためには、バリウム検

査、内視鏡(胃カメラ)、C
Tといった検査を行います。
症状がある場合は、逆流性食
道炎に準じて生活指導や内服
治療を行います。症状が強い
場合は胃が胸のほうに押し出
されないようにする手術をす
ることがあります。
「自身でできる」として

は、食事を腹八分目にする、
脂質を取りすぎないようにす
るーなど、胃酸が逆流しにく
くする状態をつくりましょ
う。食後にすぐに横にならな
いで、寝るときも頭を高くす
る工夫が有効です。肥満の方
はダイエットが胃酸の逆流症
状を改善します。またおなか
をベルトで締め付けることは

せず、妊娠中は、できるだけ
おなかに圧力がかからないよ
うな姿勢を取るなどの工夫を
することが有効です。
ご相談のように食道裂孔へ
ルニアで症状を伴っている場
合は、内服治療に加えて生活
習慣の工夫もお勧めです。症
状が軽快していけば、薬を減

量することも可能です。具
体的な症状を聞き取り、それぞ
れに合った内服治療や生活習
慣改善のポイントの指導が可
能です。消化器病専門医への
相談をお勧めします。
(兵庫県内科医会、佐々木一
就 明石市、ささきクリニック)
◇第1、3、4日曜に掲載
します。