LL健康ニュース No.203

胃食道逆流症
（逆流性食道炎）

若いときは何も気にせず、いつでも好きな物を好きな量だけ食べられたのに、いつからか食後の胸やけや胃痛、嘔気がある日が増えている…。もしやそれは、逆流性食道炎が起きているのかもしれません。

胃の粘膜は粘液によって胃酸から守られていますが、食道には胃酸に対する防御機能がありません。逆流性食道炎は、胃酸を含む胃の内容物が食道に逆流することで、食道の粘膜が傷ついて炎症を起こし、粘膜のただれや潰瘍が生じます。胃と食道のつなぎ目の下部食道括約筋という筋肉は、普段は胃酸が逆流しないように締まっていて、食事をするときだけつなぎ目が緩んで食べ物などが胃に届きます。この筋肉が加齢により緩むことや、背骨が曲がった姿勢をとったり内臓脂肪によって胃が圧迫されたりすることで、胃酸の逆流が起こりやすくなります。

症状としては、胸やけ、つかえ感、のどの違和感（イガイガやヒリヒリ）、呑酸、嘔吐、咳、などの症状を起こします。食事の2～3時間後に起きることが多いため、寝ている間にこれらの症状により不眠になることもあります。また、自覚症状がない人もいます。

症状が軽い場合、食事や日常生活に気をつけるだけで不快な症状がなくなることがあります。食事においては、高脂肪食、アルコール、炭酸飲料、カフェインを多く含む飲み物、香辛料や酸味の強いものは症状を悪化させるため控えるとよいでしょう。日常生活においては、食べ過ぎない、飲み過ぎない、食後は胃酸の分泌が活発になるため、2～3時間程度は横にならない、腹部を圧迫する衣類を避ける、長時間屈曲した姿勢をとらない、喫煙はしない、ストレスはためないようにしましょう。症状が良くなったとしても再発しやすいため、これらを意識しながら過ごしましょう。一時的な胸やけやつかえ感、軽い胃痛などであれば、OTC薬品を利用してセルフメディケーションを実践しましょう。

筋力UPのアミノ酸 BCAA

BCAAというのは、バリン・ロイシン・イソロイシンという分岐鎖アミノ酸のことです。人間のタンパク質のもとになるアミノ酸は20種類あり、体内で合成できない必須アミノ酸と体内で合成できる非必須アミノ酸があります。必須アミノ酸の中で、枝分かれしているような構造のアミノ酸をBCAA（Branched Chain Amino Acid：分岐鎖アミノ酸）といいます。

BCAAは筋肉の保持や増量に関係します。筋肉はタンパク質でできていますが、一度合成されたタンパク質が何年も維持されているわけではなく、毎日タンパク質の合成と分解が繰り返されて筋肉の質が保たれています。食事をしてタンパク質が体内にたくさんあると筋肉を合成する働きが強くなり、空腹などでタンパク質が不足すると筋肉を分解する働きが強くなります。この合成と分解のバランスが保たれることで、筋肉の量が維持されています。そのため、食事などで十分なタンパク質、特にBCAAが摂れていないと筋肉は減っていってしまいます。

1回の食事で筋肉の合成を最大化するために必要なタンパク質の摂取量は、高齢者の場合、体重（kg）当たり0.4gです。体重50kgであれば、1食あたり20gです。これは卵なら約3個、牛乳なら約600mlに相当します。洋食でも和食でも、朝食時にタンパク質が不足しがちだといわれていますので、積極的に摂る必要があります。さらに近年、ロイシンが体内のタンパク質の合成を高めるだけでなく、分解を抑える効果のあることが分かってきました。ロイシンは表のような食品に多く含まれていますので、朝食にプラスしてみましょう。

食品中のBCAA含有量（mg）

100gあたり	バリン	ロイシン	イソロイシン	BCAA
マグロ	1400	2100	1300	4800
鶏肉（胸肉）	1200	1900	1200	4300
牛肉（サーロイン）	650	1100	610	2360
卵1個（50g）	830	1100	680	2610
牛乳1杯（200ml）	400	620	340	1360
納豆1パック（50g）	415	550	340	1305
チーズ小1個（20g）	320	460	240	1020

フケ

フケとは、頭皮のターンオーバーによって古い角質が剥がれたもので、ベタベタした「脂性フケ」とカサカサした「乾性フケ」の2つのタイプがあります。フケが発生するメカニズムは「脂性フケ」と「乾性フケ」で異なりますが、共通の原因は、マラセチアという常在菌のバランスです。マラセチアは皮脂を好み、適度な数であれば、頭皮に悪影響を及ぼす雑菌から頭皮を守る役割があります。

「脂性フケ」は、不規則な食生活、睡眠不足、ストレス、紫外線などの刺激、体質などによって皮脂の分泌が過剰となってマラセチアが増え過ぎ、多量の皮脂が分解されて生じた過酸化脂質などが刺激となって、ターンオーバーのサイクルが乱れることで起こります。一方、「乾性フケ」は、洗髪のし過ぎや洗浄力の強いシャンプーによって必要以上に皮脂が洗い流され、マラセチアの数が減ることで起こります。乾燥した頭皮は免疫力が低下し、ターンオーバーが極端に早まり「乾性フケ」となります。

「脂性フケ」の場合、洗髪の頻度を増やす、マラセチアの増殖を抑えるミコナゾールを配合したシャンプーを使用することなどが対策となります。一方、「乾性フケ」の場合、洗髪の間隔を空ける、ぬるめのお湯だけで洗う日を決める、保湿効果のあるアミノ酸系のシャンプーに切り替えることなどが対策となります。頭皮に炎症がある場合は皮膚科の受診をおすすめします。

また、洗髪方法も見直してみましょう。効果的な洗髪の方法は、次のとおりです。

①シャンプーの前に髪全体を39℃以下のぬるま湯で1～2分間しっかり洗い流す。
②適量のシャンプーを手に取り、髪全体になじませる。
③爪を立てず、指の腹でやさしくマッサージしながら洗う。
④シャンプーが髪や頭皮に残らないように十分な量のぬるま湯でしっかりと洗い流す。
⑤リンスやコンディショナーを髪全体になじませ、ぬるま湯でしっかりと洗い流す。
⑥髪に残った水気をタオルでしっかり拭き取り、ドライヤーで乾かす。ドライヤーは15cm程度離し同じ箇所に長く当てないようにする。

15cm程度離して

しっかり洗い流す

マッサージしながら

最後に、フケを予防するために、頭皮の刺激となる過酸化脂質を増やさないように脂っこい食事を控える、睡眠を十分にとる、ストレスを上手に解消する、外出する際は日焼け止めだけでなく帽子もかぶるなど、内側からも外側からもアプローチしていきましょう。

ホームページはこちら！▶http://drug-kusatsuya.com
ゆっくりと相談のできる薬局
草津屋薬局

熊本市南区川尻1丁目3−13
（営業時間）8:30～21:00
（定 休 日）毎週日曜日
TEL（096）357-9311