

胸やけ・胃酸のこみ上げ・のどの痛みやせき わかさ夢MOOK

逆流性食道炎

食道裂孔ヘルニア
胃食道逆流症が退く!

逆流性食道炎発症の
有無も重症度もわかる

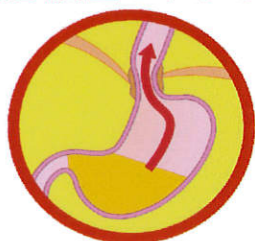
3分チェック

専門医も使う
診断シートつき!

胸・のどやけ体質^{克服} 服 大全

逆流を防ぐ急所[噴門]を強化!腹圧も下げる!

逆流止め
ストレッチ



胃腸を整える特効ツボを刺激する

逆流止め腕もみ

胃が横隔膜からはみ出した
食道裂孔ヘルニアを自力で正す!

ヘルニア戻し押圧

痛みが少ない手術、改善率96%の新薬など

重症の逆流性食道炎

病院の

最先端療法

★ 夜も
安眠! ★

冷えを解消し胃酸の分泌を抑える

みぞおちカイロ

逆流に伴う誤嚥性肺炎も
ぜんそくも防ぐ横隔膜強化法

こぶし呼吸

胸やけ撃退!専門医おすすめの

コウジ酵素
活用レシピ

手作り
簡単!



逆流性食道炎の人の多くは全身の不調を招く「副腎疲労」を併発しており、8つの食習慣の見直しが肝心

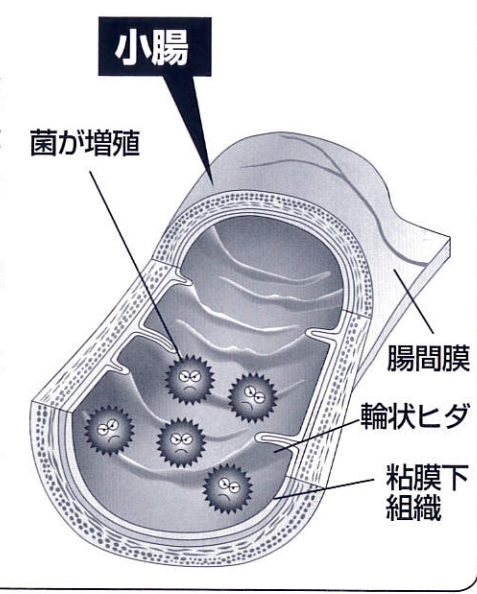
スクエアクリニック院長・副院長 本間良子 本間龍介

小腸の菌の増殖で副腎疲労は起こる

胸やけなどの逆流性食道炎の症状に悩む人は、睡眠を十分に

とつても疲れが取れなかったり、意欲や集中力が低下したりする「副腎疲労」を起こしている可能性があります。

副腎は、腎臓の上にある臓器



SIBOで逆流性食道炎が併発する

●SIBOとは

もともと無菌状態の小腸に大腸菌などの悪玉菌が増殖して起こる病気。SIBOになると小腸に炎症が起こってコルチゾールというホルモンを大量に消費し、副腎疲労を招く。

●副腎疲労とは

SIBOなどで副腎が使われすぎて本来の機能を果たせなくなった状態のこと。しつこい疲労感や倦怠感、不眠、ウツ症状など全身の不調を伴う。SIBOの人は逆流性食道炎を発症しているケースが多い。

で、外側は副腎皮質、内側は副腎髄質という二層構造になっています。副腎皮質からはコルチゾールやアルドステロン、DHEA、副腎髄質からはアドレナリンやドーパミンといった生命を維持するために必要なホルモンが分泌されています。

ところが、ストレスがたまったり、誤った食習慣を続けたりしていると、コルチゾールなどのホルモンが過剰に分泌され、副腎は働きっぱなしの状態になります。その結果、副腎は疲れ果てて本来の機能が低下し、慢性的な疲労感やウツ、不眠といった症状が現れてくるのです。

これまで数多くの副腎疲労の患者さんを診てきた私は、副腎疲労の人の多くが、おなかのトラブルを抱えていることに気づきました。さらに、小腸で菌が増殖する「SIBO」という症

状にも悩まされていました。

健康な人の場合、小腸にはほとんど菌が存在していません。ところが、副腎疲労の人は、小腸に悪玉菌（大腸菌やカンピロバクター、クレブシエラ菌など）や毒素が異常に増えて、小腸の粘膜に炎症が起こっています。そして、この炎症を抑えようとしてコルチゾールが過剰に分泌され、副腎疲労を招いてしまうのです。

SIBOになると小腸が傷ついて消化吸収機能が障害され、栄養を吸収しにくくなります。内容物を先へ送り出す腸の蠕動運動も低下するため、便通が悪化して腸内にガスがたまり、おなかも張るようになります。

その結果、胃液や胃の内容物が上に押し上げられ、胸やけや呑酸（すっぱい胃液がのどまで上がってくる感覚）、ゲップと

いった逆流性食道炎の症状が現れやすくなるのです。

グルテンや糖質がSIBOを招く元凶

では、SIBOを防ぐにはどうしたらいいのでしょうか。

そのカギは、小腸を整える食生活を送ることです。まず、左の表に掲げたSIBOを招く食習慣を見直してください。

特に要注意なのは、パン、パスタ、うどんなど。これらは、原料の小麦粉をこねる過程でできるグルテンが、悪玉菌のエサになるのでNG。白いご飯に多

い糖質も同様です。またコーヒーは、カフェインが副腎を刺激してコルチゾールの分泌を促すため、これも控えましょう。

ヨーグルトは、乳酸菌によって腸の調子を整えるとされていますが、逆効果になる場合があります。小腸に菌が増えた状態で乳酸菌をとりつづければ、菌の増殖を助長しかねません。

油をとらない食生活もNGです。コルチゾールはコレステロールから作られるホルモンなので、油をとらないとコルチゾール不足を招きやすくなります。減塩もよくありません。副腎

疲労でコルチゾールが不足すると塩分をうまく吸収できなくなり、塩分不足に陥りかねないからです。また飲酒の習慣は、解毒機能の要「肝臓」に負担をかけて炎症を招くため、コルチゾールが浪費されてしまいます。

油は炎症を抑えるオメガ3系がおすすめ

SIBOや副腎疲労を改善するためには、次のことを併せて心がけるといいでしょう。

副腎疲労の人は腸からの栄養の吸収が悪いので、1日3食、ゆっくりと食事をとりましょう。体の細胞の材料になる、たんぱく質の豊富な肉や魚を十分にとることも大切です。

糖質たっぷりの甘いお菓子を控え、副腎の働きをよくするファイトケミカル（食物の色素成分）が豊富な緑黄色野菜を積極的に食べることも重要です。

便秘などの腸トラブルを抱えている人は、食物繊維をとりすぎると、おなか張りやすくなります。食物繊維の豊富な野菜などは、腸に負担をかけないよう、小さく切ってよくかんで

食べましょう。

油は、オメガ3系の油（魚油・アマニ油・エゴマ油など）がおすすめです。これらの油は腸内をきれいにし、小腸の炎症を抑える働きがあります。

ヨーグルトや牛乳は、これらに含まれるカゼインが腸トラブルを起こすことがあります。乳酸菌は、みそや漬物などの発酵食品からとりましょう。

また、肝臓や腎臓、腸で解毒がしっかり行われるように、水分補給が大切。水分は1日1.5〜2リットル程度とりましょう。

副腎でコルチゾールなどのホルモンが作られるときには、ビタミンB群が使われます。副腎のケアには、マグネシウムや亜鉛も必要です。これらの栄養素を含む豚肉やレバー、ウナギ、貝類、海藻なども積極的に食べることがおすすめです。

さらに、夕食を早めにすませて空腹に近い状態で就寝すること、副腎を休ませることにつながります。

こうした食習慣を心がければ、逆流性食道炎の予防・改善にも役立つでしょう。

SIBOを招く8つの食習慣

- 1 朝食はパンとコーヒーが定番
- 2 昼食はパスタが定番
- 3 毎日、白いご飯は欠かさない
- 4 毎日、ヨーグルトと牛乳は欠かさない
- 5 太りたくないのに、油は極力とらないようにしている
- 6 肉や魚はほとんど食べない
- 7 減塩を心がけている
- 8 毎日、飲酒は欠かさない

逆流性食道炎や副腎疲労の改善には、上記の食習慣の見直しが重要。