

# 頻繁に胸焼けしたり、ゲップがよく出る方 それ、「逆流性食道炎」かも??

## 比較的50歳以上の男性に多い4大症状

- ◆胸のあたりが焼けたような痛みを感じる「胸焼け」
- ◆酸っぱい物が込み上げてくる「呑酸（どんさん）」
- ◆「喉のつかえ」◆「胸痛」など

## 早食い・大食いはNG

- ① 1口20回かんで腹八分目
- ② 寝る前「3時間」は食事をしない
- ③ 腹部を締め付けるベルトは避ける



## セルフチェックをお試してください。

- ・「ない」・・・0点
- ・「まれに」・・・1点
- ・「時々」・・・2点
- ・「しばしば」・・・3点
- ・「いつも」・・・4点

1		4		7		10	
2		5		8		11	
3		6		9		12	

- ① 胸焼けがする?
- ② お腹が張ることがある?
- ③ 食後に胃がもたれる?
- ④ 手のひらで胸をこすることがある?
- ⑤ 食べた後に気持ちが悪くなることある?
- ⑥ 食後に胸焼けが起こる?
- ⑦ 喉の違和感（ヒリヒリ）がある?
- ⑧ 食事の途中で満腹になる?
- ⑨ 物をのみ込むとつかえることがある?
- ⑩ 苦い水（胃酸）が上がってくる?
- ⑪ ゲップがよく出る?
- ⑫ 前かがみがみになると胸焼けがする?

8点以上は、  
「逆流性食道炎」の  
可能性が高いと考えられます