

在宅の栄養管理

逆流性食道炎

1. 胃酸による炎症が原因

下部食道括約筋

胃から食道に胃酸や食べたものが逆流するのを防ぐ下部食道括約筋の緩みや、胃酸の過剰な分泌などが原因で、胃酸が食道に逆流し、炎症を起こしている。

《みられる症状》



2. 胃酸の過剰な分泌による炎症

ストレス

胃酸の分泌を調整する自律神経が乱れ、胃酸の分泌量や分泌のタイミングが乱れる。

朝の日光浴や体操など軽い運動が自律神経の調整に◎

胃酸の分泌を増やす食品

胃酸の分泌を増やすほか、胃に長く留まる食品も逆流の原因になりやすい。

酸味の強すぎるもの



つるっと食べやすいところてんも酢の使い過ぎには要注意

炭酸飲料



アルコール



逆流防止弁を緩めてしまう

刺激の強いもの



脂肪分の多いもの



肉の脂肪や揚げ物、生クリーム類にも注意

3. 胃の圧迫で起こる逆流による炎症

食べ過ぎや早食い

胃が張ることによって下部食道括約筋が緩み逆流しやすい。

⇒よく噛んでゆっくりと食事をする

⇒腹八分目にする

⇒一回量を少なくし、分けて食べる

食後すぐに寝る

食後すぐ横になると胃酸が食道に留まりやすい。

⇒食後3時間は床につかない

寝るときは上体を高くすると◎



姿勢や洋服による腹圧

胃が圧迫され、下部食道括約筋が押し広げられる、前かがみの姿勢やベルト・下着などによる締め付けが原因のことも。

⇒椅子の高さを調節したり、締め付けすぎる服装を避ける

便秘

腸からの圧迫を受け胃が張り、食道への逆流が起こりやすい状況になる。

⇒食物繊維を摂る

- ・カット野菜は値段の変動がなく便利
- ・海藻類、きのこ、こんにゃくも取り入れる

⇒水分をこまめに摂る

- ・1時間に1回、水分摂取の習慣をつくる
- 1日1.2~1.5Lを目安に

- ・起きがけに冷たい水や牛乳を飲むのも◎



全体的な食事量の低下が水分や食物繊維の不足を引き起こし、便秘になっていることもあるため、食事量の変化にも要注意！

在宅の栄養管理

栄養指導の実際

胸やけで食事量が減っている例（70代男性）

既往歴：逆流性食道炎 身長170cm 体重53kg

主訴

- ・食べると胸やけ、胃のむかつきがひどいため、食事量が減った。
- ・食事量が減ってから便秘がひどくなった気がする。
- ・甘い物なら食べれるのではと、娘がクリームどら焼きを買ってくる。
- ・食事をするだけで疲れてしまうため、すぐ横になる。

アセスメント

- ・食事からの水分量減少に伴う、水分不足による便秘。
- ・生クリームなど脂肪分が多く、胸やけを起こしやすい食品の摂取。
- ・食後すぐ横になるため、胃酸が逆流しやすい状態。

アドバイス

①便秘を改善しましょう

- ・1時間に1回は、水分を摂る習慣をつける。
- ・汁物などの食事からも水分を摂る。
- ・無脂肪のヨーグルトにオリゴ糖をいれたものなどを間食にする。

②胸やけを起こしやすい食品を避けましょう

- ・生クリームやチョコレートなど脂肪分が多いおやつは避け、水分も摂れるゼリーなどにする。

③食後すぐは横にならないようにしましょう

- ・休むときは胃を横にせず、腹部を圧迫しないよう座った体勢で休む。
- ・横になる場合は食後3時間あけてから、左側を下にして寝る。

逆流性食道炎

お手軽レシピ

かぶの鶏そぼろ煮

【材料（2人分）】

- ・かぶ : 3個
- ・鶏ひき肉 : 80g
- ・酒 : 大さじ1
- ・水 : 1カップ弱

《A》

- ・みりん : 大さじ1
- ・砂糖 : 小さじ2
- ・醤油 : 小さじ2
- ・塩 : 少々
- ・水溶き片栗粉 : 小さじ1
(水：片栗粉＝1：1)

やわらかく煮ることで
消化がしやすくなります♪

また、肉のなかでも
脂肪分の少ない鶏肉を
選ぶと◎



1人あたり
エネルギー 143kcal
塩分 1.5g

【作り方】

- ①かぶは茎を2cm残して皮をむき、縦に2等分する。
葉先は3～4cm長さに切る。
- ②鍋にひき肉と酒を入れて混ぜてから火にかけ、箸でほぐし、
そぼろ状にする。
- ③水を加え、煮立ったらかぶを加え、出てきたアクを除く。
《A》を加え、落としづたをして、かぶがやわらかくなるまで煮る。
- ④水で溶いた片栗粉を加え混ぜて、とろみをつける。

管理栄養士おすすめ商品

クリニコ

ミルクオリゴ糖 ラクチュロースシロップ

- ・オリゴ糖は腸内の善玉菌のエサになり、善玉菌を増やします。
- ・甘さは砂糖の半分ほど！
飲み物やデザートに♪



1日
小さじ1杯を
目安に♪



ハーバー研究所

オリゴワンヨーグルトサワー

- ・1日1本が目安。さわやかなヨーグルト風味。
- ・【特定保健用食品：乳果オリゴ糖3.0g配合】
乳果オリゴ糖の働きにより、腸内ビフィズス菌を適正に増やしてお腹の調子を良好に保ち、便秘の改善に役立つ飲料です。

