

「胃薬を使い続けるとアレルギーになる？」

胃の動きが弱くなることでアレルギーを発症しやすい。これは以前から言われていたが、Nature communicationで公開された「[胃酸の低下はアレルギーを発症する危険性を増大する可能性がある](#) (2019/7/30)」を引用してMNTでは「[胃薬を使い続けるとアレルギーのリスクがある？](#)」という記事が書かれた。

胃酸が少ない

「胃もたれ」だけでなく「痛み止め」などとともに胃薬が用いられるが、胃酸を抑制（よくせい）する薬を長期にわたって服用し続けるとアレルギーになる可能性が高くなることが改めて示唆された。喘息をもっている人たちは特に注意しておきたい。

研究では胃酸を減少させる薬剤（H2 ブロッカーやプロトンポンプ阻害薬など）の全てにおいて長期間服用することで胃酸の低下とアレルギーを発症する危険性増加に関係するとしている。ガスター10 やタケプロンなど薬局で身近な薬剤でもある。逆流性食道炎をもっている人たちは常用しているかもしれない。

胃液過剰 vs 胃液過少

長く議論されているが、「本当に胃液が過剰に分泌されているのか？」という問題がある。胃もたれ＝胃液過剰という認識が一般化しているが、疑問視する声もある。それらは「胃液は正常量だが、胃の粘膜保護が弱っている」と主張している。胃酸を減らす薬剤は結果的に食物の消化を妨げてしまうため、消化不良を起こし続ける問題を孕んでいる。改善させるためには胃を胃酸から保護する保護粘液を増やすことではないか。これにはよく空腹時に珈琲を飲まない。と指摘される。朝、朝食を食べずに珈琲だけ飲む習慣の人達は特に注意してほしいが、胃の保護粘液を剥がしてしまうとされ H.ピロリ菌の増殖の原因にもなる。

胃酸減少がアレルギーと関与する

胃酸が減少するのは深夜の食事だけに限らず、加齢や甲状腺機能低下（橋本病含む）なども関係する。加齢は実感する部分もあるが、甲状腺機能低下は年齢とともに生じるものもあるが、年齢に関係なく生じている場合もある。若いのに胃もたれや消化不良してしまったり、甲状腺機能低下症状を呈している人たちは後のアレルギー発症も関係するため注意してほしい。

胃酸を減少させないために

慢性的な低酸症がアレルギーと関係するため、胃薬の使用の他に私たちの生活にも原因が潜んでいる。特に飲酒（毎日/多飲）や夜遅くなってからの食事習慣、朝食を食べない、珈琲を1日3杯以上飲む。こういった習慣の人達は特に注意が必要でしょう。胃酸が減少している人たちは常に何か食べたい欲求（あるいは無意識に食べる）を持っているのでそのようなサインを感じたなら、胃酸の減少、逆流性食道炎を疑いましょう。

レモン果汁で胃酸減少（消化不良）を知る

食事と一緒にレモン果汁を飲むと（半個/食）正常な人は胸やけを訴えますが、胃酸が減少・消化不良をしている人はレモン果汁によって胃内の pH が低くなり消化が促進することで快適に感じます。

出典：[Country-wide medical records infer increased allergy risk of gastric acid inhibition](#): Nature

お知らせ

- ✓ 9月11日(水)は勉強会のため休診します
- ✓ 日曜診療のお知らせ:
 - 8月18日(日)は通常時間で受付けています
 - 9月15日(日)は通常時間で受付けています
- ✓ 8月11日～15日は夏季休暇になります。
- ✓ LINE@では日曜診療や休診のお知らせ、ニュースレターの発行などを案内しています。
- ✓ LINE@の登録は右のQRコードから。

