

胃酸逆流による喉症状と食事療法

胃酸の逆流によって喉のかすれや痛み、咳といった咽喉頭の症状が生じる病態は**咽喉頭逆流症（LPRD）**と呼ばれ、治療には胃食道逆流症（GERD）の治療薬としても知られる**プロトンポンプ阻害薬（PPI）**が広く使用されています。



こうした中、**咽喉頭逆流症**に対する治療として、植物性の食品を中心とした食事とアルカリ水による**食事療法**を実施したところ、**PPI**と匹敵する効果が認められたとする研究結果が、医学雑誌「JAMA」に掲載されました。

食事療法は食事全体の90~95%を野菜や果物、全粒穀物、ナッツなどの植物性食品とし、肉類や乳製品などの動物性食品を5~10%以内に抑えた地中海風の食事を取るというもので、飲み物はアルカリ水（pH8超）に限定しました。



その結果、治療開始から6週間後に咽喉頭逆流症の症状スコア（Reflux Symptom Index；RSI）が6点以上改善した患者の割合は、PPI治療群で54.1%、食事療法群では62.6%で、PPI治療に匹敵する効果が認められました。

