

逆流性食道炎でお困りの方に

食べ過ぎないようにしましょう



食後すぐに横になるのをやめましょう



脂っこいもの、甘いものや刺激物を控えましょう



お腹を締め付けないようにしましょう



肥満や便秘にご注意ください

なるべく前かがみになるのを避けましょう

上体を起こし気味にして休むようにしましょう

