



胆石症について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

胆石という言葉が聞かれたことがありますか？日本人の10人に1人は胆石を持っているとされているくらい身近なものです。その胆石が原因で起こる病気を胆石症と言います。

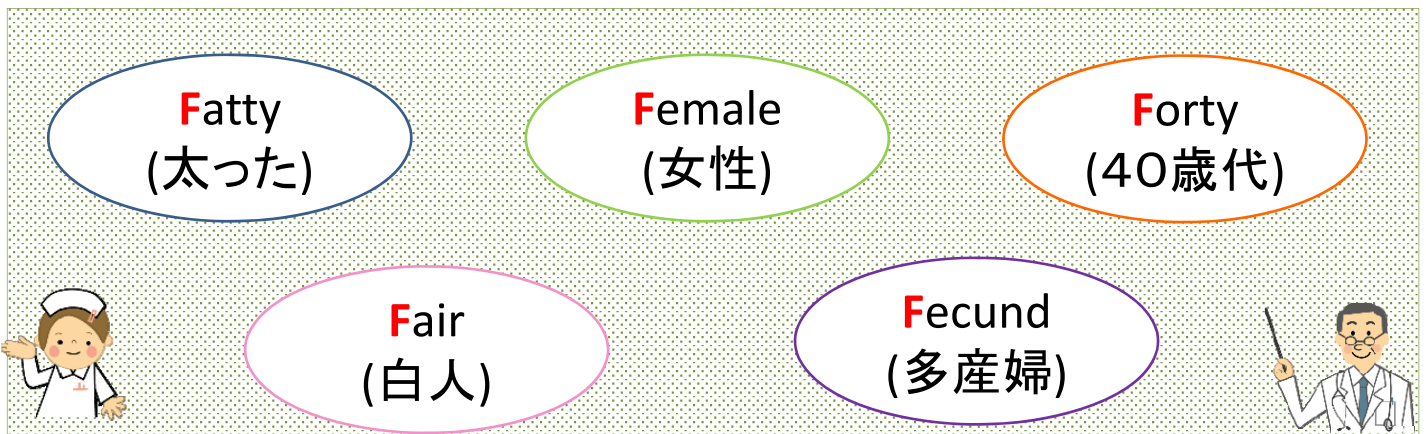
胆石症とは

胆石症とは、胆道という部分に胆石という石ができる病態のことを言います。胆道とは、肝臓で作られた胆汁が十二指腸に排出される際に胆汁が流れる道のことです。

胆石の種類は以下の通りです。

コレステロール石	日本人の胆石症患者ではコレステロール石がおよそ80%を占めます。コレステロール石は胆汁のコレステロール濃度が高い時に結晶化し胆石になります。
色素石	ビリルビンカルシウム石と黒色石があります。ビリルビンカルシウム石は胆汁の細菌感染が原因と考えられていますが、黒色石は原因はよくわかっていません。

コレステロール石が出来やすい人の特徴として5つのFがあります。



その他にも、糖尿病患者、血中コレステロール値の高い人、血縁者に胆石症患者がいる方も注意してください。

症状

胆石症になっても、2～3割の方はほとんど症状がありません。その一方で、半数以上の方には「胆道痛」という右肋骨の下の部分やみぞおちの痛み、右肩に放散する痛みがみられます。食後にこのような痛みが出ることも特徴です。

その他にも…



黄疸症状: 皮膚や眼が黄色くなる。皮膚ではわかりにくいですが白目の部分で黄疸がわかる。



急性胆のう炎、急性胆管炎: 胆石が原因で胆のうや胆管に炎症を起こし高い熱が出ることもある。

公益財団法人 JKA (2022年度検診車の整備補助事業)

感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車を中部健康管理センターに配車しました。

主な仕様

【感染症対策】 ▶ 換気装置の増設等

【多言語対応】 ▶ 「右を向いてください」等の指示の言葉が伝わりにくい方に対し、アニメーションや多言語の文字と音声でお伝えします。

<詳細は、保健事業団ホームページをご覧ください>



JKAのホームページに行けますよ！



<裏面もご覧ください>

治療方法

症状がない方は、治療は行わず定期的に経過を観察します。お腹の痛みなどの症状がある場合は手術による治療が原則です。胆石の手術は、胆石だけを取り除くのではなく、再発防止のためにも胆のうごと取り出します。以前は開腹手術を実施していましたが、近年は例外もありますが、腹腔鏡下での胆のう摘出術が多く実施されていますので、傷口が小さく、術後の痛みも少ないため、日常生活へ早く復帰できます。



予防方法

一次予防:胆石ができるのを防ごう!

生活習慣病	肥満・糖尿病・脂質異常などに気を付けましょう。 女性は40代になると女性ホルモンが減少し、コレステロールの代謝がわるくなり肥満傾向になり胆石が出来やすくなります。その一方で、男性の胆石人口も増加しているので、男性も注意が必要です。
肥満	肥満はコレステロールの増加につながり胆石症のリスクが高くなります。
食生活習慣	朝食からきちんと食事をとって規則正しい食生活に努めましょう。過剰なダイエットは胆石の誘因となります。適度な食事を規則正しくとり、無理のない適度な運動をし、ストレスを解消することも大切です。

二次予防:胆石ができた場合、症状をコントロールしよう!

適度なコーヒーの摂取は、症状のある胆石の発症が低いという報告があります。

暴飲暴食に注意しましょう。



胆石を作らない、症状を出さないように普段から生活習慣に気を付けましょう!

栄養コーナー 春の味覚 たけのこについて

国内での一般的な食用たけのこは、この3月～5月が最も旬で、代表的な春の味覚の一つです。おいしいだけでなく体に嬉しい栄養素も摂れるたけのこを食卓に取り入れてみませんか?



たけのこの嬉しい成分と有効性

うまみ成分の元“アミノ酸”・・・アスパラギン酸、グルタミン酸、チロシン等のアミノ酸が多く含まれ、これらのアミノ酸は疲労回復に役立ちます。
不溶性食物繊維のセルロース・・・便秘の予防・改善に効果的です。
カリウム・・・体の中の余分なナトリウムを排出して血圧を下げたり、むくみの解消に役立ちます。さらに、多くの野菜はゆでることでカリウムが大きく減りますが、たけのこのカリウムはゆでても減りにくいのが特徴です。

たけのこをゆでた時に出る白い粉は何??

→白い粉の正体は、うまみ成分であるチロシンというアミノ酸です。神経伝達に関わる成分であり、集中力を高めたりストレスをやわらげる効果があるといわれています。新年度の疲れに、たけのこを食べてリフレッシュしませんか?

新鮮でおいしいたけのこの選び方

- ・穂先が緑色でなく、黄色っぽいもの
- ・根元の切り口が出来るだけ白くみずみずしいもの
- ・皮がなるべく薄茶色のもの、皮にツヤがあるもの

疲労回復レシピ ～たけのこの豚肉巻き～ たけのこのアミノ酸と、豚肉の豊富なビタミンB1で疲れを吹き飛ばそう!

材料(2人前)

- ・たけのこ(水煮) 小1個
- ・豚ロース薄切り 100g
- ・大葉 10枚程度
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 適量
- ★酒 大さじ1
- ★醤油 大さじ1
- ★オイスターソース 大さじ1/2
- ★砂糖 小さじ1

作り方 たけのこを肉が巻きやすい大きさに切り、広げた豚肉の上に大葉、切ったたけのこの順に乗せくるくる巻く。巻いたら全体に片栗粉を茶こして振りかけ、適量のサラダ油を敷いたフライパンで巻き終わりを下にして中火で焼く。全体に焦げ目がついたら★の材料を酒から順に入れ、全体に味が絡むよう炒めて完成!

