

胆石症

～胆石症に気をつけましょう～

胆石症とは、胆のうや胆管に石ができて、時に痛みなどさまざまな症状を引き起こす病気の総称です。

日本での胆石症は、食生活の欧米化や高齢化により増加し、成人の10人に1人は持っています。



胆のうと胆石

胆のうは、肝臓の裏側にある細長い洋梨のような形をした袋で、胆汁の水分を吸収して7～10倍に濃縮する臓器です。胃から十二指腸に食べ物が送られてくると、胆のうが収縮して、濃縮した胆汁を胆管を介して、十二指腸へ送り出します。

胆汁
●成分:胆汁酸、コレステロール、リン脂質、ビリルビン、水など
●働き:蛋白質や脂質の消化・吸収を助ける

胆汁は、肝臓で作られ、肝内胆管や胆管を経て、胆のう管から胆のうに流れ込み貯蔵されます。この通り道（胆道）にできる石（結石）を総称して胆石といい、肝内胆管の石を肝内結石、胆管の石を胆管結石、胆のうの石を胆のう結石と呼んでいます。（下図参照）

胆のう結石が約80%と最も多く、胆管結石は約20%、肝内結石は1～2%の割合となっています。

主成分による種類と原因

胆石は、その主成分によってコレステロール結石、色素結石に大きく分けられます。

●コレステロール結石

本来コレステロールは水には溶けない性質をもっていますが、胆汁中の胆汁酸によって水に溶けるように変化します。しかし、脂っこい食事を多く摂ったり、不規則な生活で12時間以上胆のうが働かないと、コレステロールが胆汁内に増え、溶けきれずに結石となります。逆に胆汁酸が減少してもコレステロール結石ができてしまいます。食生活の欧米化に伴って最近急増し、胆石の70%を占めています。

●色素結石

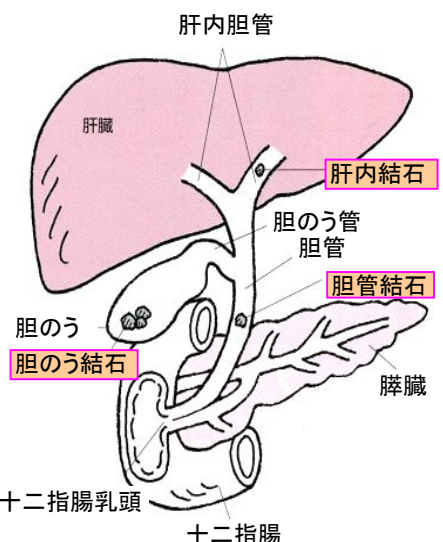
★ビリルビン結石

ビリルビン結石は、胆汁中のビリルビンが遊離し、カルシウムと結合して形成されると考えられています。特に高齢者に、胆管内にビリルビン結石が多くみられます。

さらに、胆汁の流れが悪い、極端な低脂肪で炭水化物にかたよった食生活なども原因となります。ビリルビン結石ができやすい環境としては、胆汁のpHがアルカリ性に傾くことが挙げられます。ビリルビン結石は胆石の約25%を占めています。

★黒色石

胆石の約5%は黒色石という色素結石です。原因の詳細は不明ですが、高齢、溶血性貧血、肝硬変、胃切除術後、心臓弁置換術後などが危険因子とされています。



胆石症の症状

★胆石疝痛(せんつう)発作

最も特徴的な症状は、胆石疝痛発作といわれる激しい右上腹部痛です。脂肪分の多い食事をたくさん食べた数時間後に出現することが多いようです。また、冷や汗が出たり、寒気や吐き気がして、黄色い液を吐いたりすることも多くあります。

しかし、疝痛発作のような急激な症状がなく、食後の上腹部痛や吐き気、食欲不振をきたしている場合は、「胃が悪い」とか「胃けいれん」などと自己診断していることも多くみられます。

★黄疸・発熱

胆管にできた結石が詰まってしまうと胆汁が十二指腸に流れなくなり、逆流した胆汁が血液中に溢れ、体中が黄色になってしまう黄疸が現れます。高熱と上腹部の激しい痛みを伴い、細菌の感染が加わって体中に細菌の毒素がまわると急激に症状が進行し、意識障害やショック状態（血圧の低下、呼吸や脈が速くなる）になり、死に至る場合もあるので注意が必要です。

黄疸や発熱があった場合は、すぐに受診しなければなりません。慢性的な症状がある場合も一度は受診して適切な治療方針を相談しましょう。

胆石症の予防

家族に胆石症の方がいる場合は他の人より発症しやすい傾向があります。一度胆石を発症した人は、内科的治療を行って治癒しても、再発の可能性は十分にあります。胆石があっても症状がないという方は、胆石が大きくなったり、増えたり、発作を起こさないように気をつけましょう。

◆消化のよい食事を一定量・規則正しく

消化の悪い食事は胆のうに負担がかかります。消化のよい食材選びと、調理方法を心がけましょう。調理方法としては、揚げ物より炒め物、炒め物より網焼きがよく、特にゆでたり蒸したりがおすすです。

また一度に大量に食べると、胆のうや胆管に余分な負担がかかります。そして、食事と食事の間があいても胆石はできやすくなってしまいます。1日3回規則正しい食生活をしましょう。

◆脂質とたんぱく質の選び方を上手に

調理にはなるべくコレステロール値を上げにくい植物性油（ごま油・紅花油・大豆油など）を使い、量に気をつけましょう。

たんぱく質の少ない食事はビリルビンで作られた胆石の成長を助長すると言われていています。肉類・魚類・卵などの良質のたんぱく質を上手にとりましょう。

肉類：脂肪の少ない種類や部位を選びましょう。

魚類：魚の脂肪はコレステロール値の上昇を抑制するDHA・EPAを多く含んでいます。

卵：コレステロールを多く含むと言われてはいますが、質のよいたんぱく質です。1日1個を目安にとりましょう。

◆食物繊維やビタミンを積極的に

食物繊維は腸内でコレステロールや胆汁酸の吸収を阻害し、血中コレステロール値や肝臓内のコレステロール量を低下させる作用があるため、胆石の生成を予防します。また食物繊維を積極的にとることにより、便秘の解消につながります。便秘は腸の内圧を高め胆石発作の誘因となります。

ビタミンC、Eには胆汁酸排泄の増加作用があると言われてはいます。胆石生成予防の為、緑黄色野菜や果物・豆類を積極的にとりましょう。

◆摂取エネルギーに注意して肥満を解消する

肥満はコレステロールの分泌を増やし、胆石の原因になります。エネルギーの摂りすぎに注意し、適度な運動をして、肥満を防ぎましょう。

また、主食・主菜・副菜の整ったバランスのとれた食事を心がけましょう。



👉 おすすめ一品料理

白菜とホタテのスープ煮

エネルギー 44kcal	塩分 1.1g	コレステロール 16mg
-----------------	------------	-----------------

材料	2人分
白菜	200g
ホタテ貝柱(水煮缶)	50g(小1缶)
しょうが	1/2かけ
ホタテの缶汁	合わせて
水	大さじ1と2/3
酒	大さじ1/2
a 砂糖	小さじ1/4
うす口しょうゆ	小さじ1/4
塩	小さじ1/4
パセリ(みじん切り)	適宜

作り方

- 白菜は5cm幅に切る。ホタテは汁気をきる。しょうがはせん切りにする。
- なべに白菜を敷き詰め、ホタテをほぐして入れ、しょうがを散らす。aを加えて火にかけ、煮立ったら弱火にして白菜がやわらかくなるまで煮る。
- 器に盛り、パセリを散らす。

ホタテの缶汁を使ったうまみたっぷりのヘルシーな副菜です。食物繊維がとれ、コレステロールはひかえめです。白菜のかわりに大根やかぶを使ってもよいです。また、人参など他の野菜を加えてもおいしくいただけます。

おから入り和風ハンバーグ

エネルギー 226kcal	塩分 2.1g	コレステロール 96mg
------------------	------------	-----------------

材料	2人分
おから	80g
鶏ひき肉	100g
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
サラダ油	小さじ1
a	パン粉
	牛乳
b	卵
	塩・こしょう
いり白ごま	適宜
サラダ油	小さじ1/2
大根おろし	1/2カップ
貝割れ菜	10g
ポン酢(市販品)	大さじ2

作り方

- おからをからいりする。玉ねぎは油で炒め、aを混ぜる。
- ①、ひき肉、bを合わせてよく練り混ぜ、6個の小判型に整え、片面にごまをまぶす。
- 油を熱して、まずごまの面を下にして入れて焼き、返して焼き色がつくまで焼く。大さじ2の水を加えて蓋をし、4~5分蒸し焼きにする。
- 器に盛り、大根おろしと3cm長さに切った貝割れ菜を添え、ポン酢をかける。

牛肉等を使ったハンバーグに比べ、とてもヘルシーな一品です。鶏ひき肉のかわりに鶏肉の皮や脂の少ない部分を、自分で細かく切って使うとよりエネルギーを抑えることができます。

★子供向けには…大根おろしや貝割れ菜の辛味が苦手な子供には、野菜と片栗粉で作ったトロミあんに変えてもよいでしょう。



すずちゃんのフレイクタイム (食べ物用語編)

花粉症対策

近年、アレルギーや花粉症のある方が増えてきているようです。原因は様々ですが、免疫力が衰えていたり、肉などの動物性たんぱく質や油ものの摂り過ぎによる腸内環境の悪化なども関係していると言われています。

そこで、花粉症に負けない体を作るための食材についていくつか挙げてみます。

- 青魚・・・EPAやDHAを多く含む青魚は、免疫の働きを正常にしてくれます。
- しそ・・・体内でEPAやDHAを合成する働きがあります。アレルギーを予防する他、強い解毒作用もあります。
- ビタミンB₆を含むもの・・・免疫機能を正常に維持するのに欠かせないのがビタミンB₆です。かつおやまぐろ、鶏のささ身やひき肉、サツマイモなどに含まれています。
- ヨーグルト・・・ビフィズス菌などの善玉菌が多く、腸の健康を保つ役目があります。

このような食品が花粉症予防におすすめの食材なのですが、毎日きちんと睡眠をとり規則正しい生活を送ることも大切です。また、インスタント食品に含まれる保存料などはアレルギー反応を引き起こす物質を増やしてしまう働きがあるので、できるだけ手作りのお料理を心掛けたいですね。



薬剤師からのミニ情報

胆石症の薬について



👉 胆石症の治療

胆石は、病状の有無、胆石の性状、合併症などを考慮して治療法が決定されます。

胆石に対しては手術、結石破砕法、薬物療法の3つの手段があります。薬物療法が適用されるのは、下の条件が満たされている場合です。

- ①胆石の種類がコレステロール系の胆石であること
- ②胆石の成分にカルシウム成分が少ないこと
- ③小さい石（直径1.5cm以下）であること
- ④胆嚢の機能が十分保たれていること

👉 治療薬

①胆石溶解薬

胆汁酸であるウルソデオキシコール酸（ウルソ）、ケノデオキシコール酸（レガレン）

水に溶けないコレステロールを水にも油にも溶ける両親媒性である胆汁酸で胆石を溶解します。これにより全ての胆石が溶ける訳ではありませんが、胆石溶解剤には胆汁の流れを良くする作用もあり痛みや発作の予防にもなります。最低6ヶ月間服用し効果をみますので、根気よく服用して下さい。

②仙痛発作の治療薬

鎮痛薬・・・シクロフェナクナトリウム（ボルタレン）など

鎮痙薬・・・臭化ブチルスコポラミン（ブスコパン）や臭化プロピウム（コロパン）や臭化チキジウム（チアトン）等

偶然の超音波検査などで、胆のうに石が見えるのに本人には全く症状がない、という例が決して珍しくありません。石の数が少なければそのまま経過をみていく、というのが現在の考え方です。しかし、いつ症状を引き起こすかわかりませんし、石の刺激で胆のうの壁が厚くなってきたり、癌が出てきたりという危険もないとはいえませんので、症状がなくても超音波検査などで定期的に検査観察を続けていくようにしましょう。

★次回のテーマは、骨粗鬆症を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

＜ホームページアドレス＞ <http://www.horon-suzuran.co.jp/>