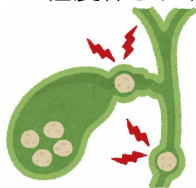


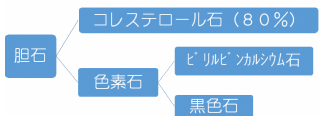
あなたは大丈夫？胆石症

◎ 胆石症はどんな病気？

胆汁は、脂肪分やビタミンの消化・吸収を助ける消化液で、肝臓で1日に600～800mL程度作られ、十二指腸に排出されます。この胆汁が流れる道を胆道といい、胆道に石(結石)ができる病態を総称して胆石症と呼びます。日本人の10人に1人は胆石をもっていると言われています。



胆石は胆汁に含まれる成分が凝縮されて結晶化し、固まったものです。その構成成分によって、「コレステロール石」と「色素石」に大別されます。日本人の胆石症患者さんではコレステロール石がおよそ80%を占めます。また、結石ができる部位によって、「胆のう結石」、「胆管結石」(肝外胆管にできた結石)、「肝内結石」に分けられますが、胆のう結石が約80%ともっとも多く、胆管結石は約20%、肝内結石は約2%にすぎません。



◎ 胆石症になったら？

胆石症になっても、2～3割の人はほとんど症状がみられません(無症状胆石)。しかし、半数以上の人には「胆道痛」といわれる特徴的な右の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。この痛みは食後に出ることが多いのも特徴です。また、人間ドックなどの際に腹部超音波検査を行い胆石が見つかる場合もあります。



◎ 胆石症になりやすい人は？

もっとも頻度の高いコレステロール石ができやすい人の特徴として「5F」が知られています。これは「Fatty(太った)」、「Female(女性)」、「Forty(40歳代)」、「Fair(白人)」、「Fecund(多産婦)」の頭文字をとったもので、そのほかにも美食家や糖尿病、脂質異常症の人、血縁者に胆石症患者さんがいる人なども注意が必要です。



◎ 食事を見直して胆石症を予防しましょう

- 1) コレステロールの多い食物は避けましょう。
- 2) 脂肪(とくに動物性)が多く含まれるものは避けましょう。青魚(タウリン、EPA(エイコサペンタエン酸エステル)などを含む)は多く摂りましょう。
- 3) 糖分(精製された砂糖など)のとり過ぎには注意しましょう。
- 4) 食べ過ぎ、カロリーのとりに過ぎに注意しましょう。
- 5) 肉や魚、豆腐といった高蛋白の食品を積極的にとりましょう。
- 6) ビタミンCを果物・野菜からしっかり摂取しましょう。
- 7) 食物繊維(とくに水溶性食物繊維)はコレステロールの吸収を抑えたり、コレステロールを含んだ胆汁を排泄させる働きがあり、胆石を予防します。
- 8) 水分を十分に摂取し、便秘にならないようにしましょう。
- 9) 適度のアルコールやコーヒーは胆石形成を抑制する作用があります。過度のアルコールは肥満の原因となるほか、胃酸分泌を亢進させ胆のう収縮を起こしたり、過度のコーヒーは不眠や不整脈の原因になったりしますので注意しましょう。何ごとにも適度が肝心です。



◎ 胆石症の治療は？

無症状胆石の場合は治療を行わずに定期的に経過観察をします。お腹の痛みなどの症状がある場合には胆のうごと取り出す手術による治療が原則です。以前は開腹手術が行われていましたが、1990年以降、腹腔鏡下胆のう摘出術が導入され、第一選択となっています。この治療法は傷口が小さく、日常生活への復帰が早いことが特徴です。しかし、炎症などによる胆のうの癒着、あるいは胆のうがんの合併が疑われる場合など、腹腔鏡での手術が難しい場合は開腹手術となります。

