

野菜中心で油控えた食事を

会津医療
センターの

教えて、

先生!



【5】

胆石がたまるのを防ぐ方法は

Q 胆石がたまるのを防ぐ方法はありますか？（会津坂下町女性 S・Eさん）

A 胆石は、できる場所によって胆のう結石、総胆管結石、肝内結石の3種類に分類され、一般的には胆のう結石を指すことが多く、頻度も高いです。

胆のうは胆汁（肝臓でつくられる消化液）を蓄え、食事の際に放出する働きがありますが、

胆石は、この胆のうに蓄えられた胆汁の成分が固まることによって形成されます。人口の5人に1人は胆石を持っているといわれていますが、そのほとんどが無症状のため特別な治療を必要としないことが多いです。しかし、胆石発作や胆のう炎などの症状がある場合は治療が必要になります。

まず、薬の内服によって胆石を溶かす治療があります。これは胆汁の成分の一つを薬として摂取することで、胆汁の流れを良くして胆石を溶けやすくするものです。しかし、全ての胆石が溶けるとは限らず、残ってしまう場合もあります。そのため、緊急時や確実な治療を行う場合は、外科の先生に手術で胆石を

胆のうごと取り除いてもらいます。これは、胆石を取り除くだけでなく、同時に新たな胆石の予防にもなります。

また、胆石の予防には普段の食生活も重要です。近年、食事の欧米化とともに胆石が増加しているといわれており、肥満や高脂血症などの生活習慣病が原因の一つであることが分かっています。そのため、身近な予防法として食生活を見直し、野菜中心で油を控えたバランスの良い食事を心掛けていただければと思います。

（消化器内科学講座 助手 中島勇貴）

【毎月第2日曜日、福島医大会津医療センターの協力で掲載します】