

胆石症のセルフチェック



- 胃が張ったり、軽い痛み、胸やけがある
- 右上腹部(肋骨の下付近)に強い痛みがある
- 食後に背中やみぞおちに痛みが出る
- 運動不足である
- 毎日たくさんお酒を飲む
- 肥満である
- 皮膚や白目が黄色くなっている

3つ以上該当すれば胆石症の疑いがあり。医療機関に相談することを推奨する。

取材をもとに本誌作成

胆石症予防生活習慣
中島院長によると、自分が胆石症かどうか、上のリストでセルフチェックできるという。3つ以上の項目に当てはまれば胆石症の可

能性を疑ったほうがいいそうだ。では、胆石症にならないための予防法はあるのか？
「まず、健康的な食生活を維持することが重要です。食物繊維や低脂肪の食品を適切に摂取し、胆石症のリスクを高める肥満を予防しましょう。できるだけ高脂肪や高コレステロールの食品を制限することを勧めます」
次に水分摂取量を増やすことだ。「十分な水分を取ることが、胆石の形成を予防するのに役立ちます。摂取量の目安は1日に2リットルです」
これらとともに、適度な運動を毎日行うことで、胆石症のリスクを低減できる。
「運動は肥満を予防し、胆汁の流れを改善する助けになります。毎日の軽い運動や散歩など、積極的に行うようにしてください」
だが、過度なダイエットや長時間の断食は逆効果になると、中島院長は警鐘を鳴らす。
「急激なダイエットによる体重減少は、胆石の形成リスクを高める可能性があります。長時間の断食等、空腹の時間が長くなると、胆汁の滞留を引き起こすので避けてください。食事の間隔を適度に保つことで、胆汁の流れをスムーズにすることが出来ます」
50代以上で増加する胆石症。命にかかわる病気でもあるので、甘く考えないほうがよさそうだ。

健診で、胆石が偶然発見されるケースも多く、実際の患者数は1千万人ほどいるとも……。
仮に胆石症の患者が潜在的に1千万人いる場合、この年齢分布が同じだとすると、50代以上の女性の約500万人、つまり6人に1人が胆石症だということになる。
「胆石症は加齢とともに増える病気です。とくに女性や高齢者、肥満の人などに発症する傾向があります。主な症状は、右上腹部や背中の痛みで、食後に起こりやすい。無症状の場合は、経過観察でいいですが、症状がある場合は、詳しく検査し、早期の治療が必要ですよ」
こう語るのは、日本消化器病学会認定消化器専門医で、胆石症に詳しい「中島クリニック」の中島敏雄院長だ。
冒頭のA子さんは、30代のときに長女を出産。その後、食事の後に胃痛がたびたび起こるので、詳しく検査をしたところ胆石症であることが判明した。だが、それほど痛みもなく、手術するほど重症ではなかったため、薬を飲んでやり過ごしていたという。それから20年後、急性胆のう炎を発症した。無症状の胆石症の人でも、10割程度の人が将来的に発作を起こす可能性があるといわれている。
「胆のう内にてきた胆石が大きくなって、胆のうの出口にはまり込むと、胆汁のうっ滞が続いて、右上腹部に刺すような激しい痛み(発作)、吐き気、背中や肩への放射痛が起きます」

さらに、結石が胆管に移動して胆管内で詰まると、黄疸、急性胆管炎、胆管破裂、脾炎などの合併症を引き起こす可能性があります。早期に治療しないと死にいたることも。急性閉塞性化膿性胆管炎の



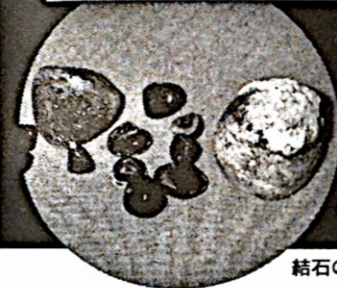
脂質の少ない健康的な食生活が、何よりも大切

「夕食直後、突然みぞおちから右上腹部に激痛が走りました。そしてすぐに高熱と嘔吐が襲いかかり、これは尋常ではない」と恐怖を感じたので救急車を呼びました。病院で検査したところ、医師から、結石が胆のうの入口に詰まった嵌頓状態で、その部分がすでに壊死している。――と。
腹腔鏡下手術によって、胆のうを全摘出しました。術後、腹部の痛みは治まりましたが、炎症がひどかったため9日間入院。二度とあんな激痛は経験したくないです」
今年5月、急性胆のう炎を発症して、緊急手術をした東京都の50代主婦A子さん。
ふだんは痛みがないため気づきにくいですが、ある日突然耐えがたい痛みに襲われる。このような胆石症の患者が、50代以降になると急増するという。
「胆石症」とは、胆のう内や胆管内に結石が形成される。胆のう結石症」と、胆管結石症、の総称のことだ。
肝臓で毎日600リットル以上作られる胆汁(主に脂肪分の消化を助ける液)は、一時的に胆のうに貯留され、胆道を通じて十二指腸に排出される。この胆汁中のコレステロ

急増中!!

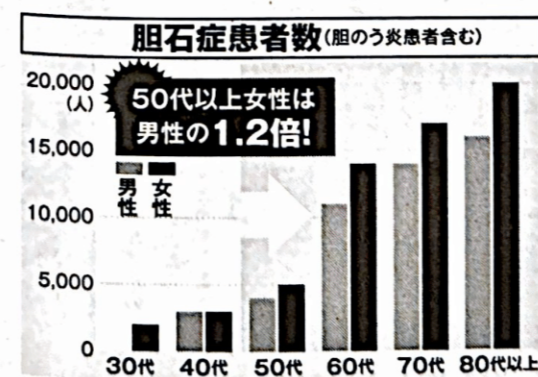
検査で見つかりづらく、病院たらい回しも...

50歳以上 女性の6人に1人 繰り返す腹痛は胆石症かも!



結石の大きさは、砂粒程度からゴルフボール以上までさまざま

「夕食直後、突然みぞおちから右上腹部に激痛が走りました。そしてすぐに高熱と嘔吐が襲いかかり、これは尋常ではない」と恐怖を感じたので救急車を呼びました。病院で検査したところ、医師から、結石が胆のうの入口に詰まった嵌頓状態で、その部分がすでに壊死している。――と。
腹腔鏡下手術によって、胆のうを全摘出しました。術後、腹部の痛みは治まりましたが、炎症がひどかったため9日間入院。二度とあんな激痛は経験したくないです」
今年5月、急性胆のう炎を発症して、緊急手術をした東京都の50代主婦A子さん。
ふだんは痛みがないため気づきにくいですが、ある日突然耐えがたい痛みに襲われる。このような胆石症の患者が、50代以降になると急増するという。
「胆石症」とは、胆のう内や胆管内に結石が形成される。胆のう結石症」と、胆管結石症、の総称のことだ。
肝臓で毎日600リットル以上作られる胆汁(主に脂肪分の消化を助ける液)は、一時的に胆のうに貯留され、胆道を通じて十二指腸に排出される。この胆汁中のコレステロ



1ルやビリルビン(寿命を終えた赤血球が分解される際に生じる色素)などが結晶化し、結石となって胆石症を招くのだ。
厚生労働省の令和2年「患者調査」によると、胆石症総患者数は11万人超(胆のう炎患者数含む)。年代別では、50代以上の患者が全体の9割以上で、男性が4万7千人、女性が5万6千人いる(左のグラフ参照)。
年間の総患者数約11万人のうち、50代以上の女性が占める割合は約6割。だが、胆石症の60〜80代は無症状のため、人間ドックなどの

男性より女性に多い胆石症。検査で見つかりづらく、病院をたらい回しにされる方も増えている……。突然の激痛に苦しめられるという女性たちの声に「ヘルプ」を