



つばさだより

No.279

2018年2月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	上杉店	☎022(212)1126
玉川店	☎022(365)2838		

脂肪肝・胆石
について

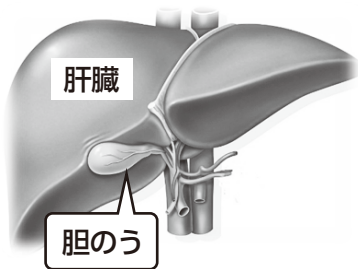


寒さが身にしみる2月、風邪などひかれてはいないでしょうか。飲み会なども一段落し、肝臓を休ませている時期かとは思いますが今回は不平を言わずに働いてくれている肝臓と、時には激しく訴えてくる胆のうについて見ていきましょう。



肝臓の働き

肝臓は1～1.5kgの重量がある最大の臓器です。障害があっても自覚症状を来すことが少なく「沈黙の臓器」とも呼ばれます。数百種の仕事を黙々とこなし、主なものは「三大栄養素の調整」「胆汁生産」「代謝・解毒」です。



腎臓や膵臓の人工臓器は開発される現在でも人工肝臓を造るのは難しいとされています。



脂肪肝とは

脂肪が肝臓の5%以上たまると脂肪肝と診断されます。この状態になると血液中に送り出される中性脂肪が増加しLDLコレステロールも増え血管の動脈硬化を引き起こします。梗塞、脳卒中の危険性が高まり肝臓自体も線維化して肝硬変や肝臓がんへ進行する事があります。原因としてはお酒の飲み過ぎと食べ過ぎがあげられます。食べ過ぎによって余ったカロリーは肝臓に運ばれ中性脂肪になり溜まっていくのです。



脂肪肝の治療

生活習慣の改善を主に行い、アルコールが原因の場合はお酒を控えます。障害の起きている肝臓の負担を軽くするには断酒が欠かせません。肥満の場合は食事療法と運動療法により適正体重へと戻すことを目指しましょう。



食事療法

- 間食を避ける
- 三度の食事のバランスをとる
- 飲み物はお茶や水でカロリー摂取を防ぐ。
- 寝る2時間前には食事を済ませる。

運動療法

- 1日30分以上の早歩きをする。
- 筋肉は「第2の肝臓」と呼ばれ糖質やアミノ酸の代謝を促進し肝臓の脂肪を効率よく減らせる。

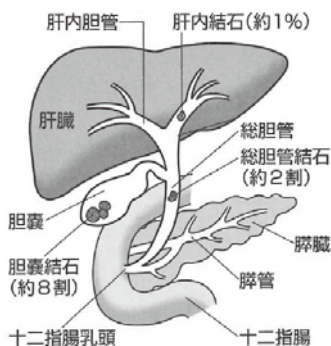
※脂肪が燃え始めるまで10分以上かかるので30分以上続けましょう。





胆石とは

脂っこい食事を分解する際に胆汁が重要な働きをします。胆汁は肝臓で作られる消化液で一時的に胆のうに貯められ十二指腸に分泌されます。その過程で胆汁が胆のうや総胆管中で固まると胆石になります。胆石の成分はコレステロールによるものとビリルビンという色素によるものに大別され、大きさは砂粒くらいから数cmになるものまで様々です。日本では胆石のある人は千万人近くいると推計されていますが、このうち三分の二は症状が出ないと考えられています。



胆石の症状

胆石の疝痛発作は食後に出ることが多く、みぞおちの右下辺りに痛みが出て、吐き気を伴う事もあります。30分～2時間程度で収まるのも特徴のひとつです。これは消化のため胆のうが胆汁を十二指腸へ送り出そうと収縮する際に起き、もし胆石が途中で詰まるとさらに収縮を繰り返すため激しい痛みを生じます。揚げ物など脂肪分が多い食事ほど収縮が促進され痛みも出やすくなります。



胆石と食生活

肥満や脂肪と炭水化物の取り過ぎ、無理なダイエット、朝食を抜く習慣、脂質異常症（特に中性脂肪値）があると胆汁のコレステロール値が増え胆石ができやすくなります。

極端な食事制限はかえって胆石が出来やすい

「過激なダイエット」「朝食抜き」は取り込むコレステロールは減りますが、肝臓で作られる胆汁が逆に増えます。しかも食事が減ったことで貯めてある濃い胆汁が排出されず、胆のうに滞ってしまいコレステロール成分が固まって胆石ができてやすくなります。



胆石の治療法

手術によって摘出をする場合は腹腔鏡や口から入れる内視鏡を用いて行います。衝撃波での破碎方法や薬で溶解する治療もあります。

胆石の薬物療法

主に胆汁の分泌・排泄を促進し溶かしこんで流れを良くする利胆薬と、痛みを抑える鎮痙薬とに分けられます。漢方の茵陳蒿湯、芍薬甘草湯も使用され、うっ滞による感染症には抗菌薬も使われます。

分類名	一般名	代表的な製品名
利胆薬 (胆汁酸製剤)	ウルソデオキシコール酸	ウルソ GE
	ケノデオキシコール酸	チノ
鎮痙薬	フロプロピオン	コスパノン
	パパペリン	塩酸パパペリン GE
	トレピブトン	スパカール
	チキジウム	チアトン GE
	ピペリドレート	ダクテル GE
	プチルスコポラミン	ブスコハン GE
	プトロピウム	コリオパン
	チメビジウム	セステン GE

※GEはジェネリック医薬品(後発品)です



参考・引用文献：きょうの健康2015年12月号、2016年3.5.9月号、
2017年7.11月号、薬局2017年8月号

3月の栄養相談予定 (各店10:00～12:00開催です)

- ・ 1日(木) 松島店
- ・ 6日(火) 多賀城店
- ・ 8日(木) 松陽台店
- ・ 12日(月) 長町店
- ・ 13日(火) 古川店
- ・ 15日(木) 上杉店
- ・ 26日(月) 若林店
- ・ 27日(火) 玉川店