

## 胆石について

外科部長 明石 諭

胆汁は肝臓で作られ、胆管を通過して一時的に胆のうに貯蔵されます。食事の際、胆のうが収縮し、胆汁が十二指腸に流れ出て食物と混じり合い、脂肪の消化吸収を助けます。胆石は胆のう内にできることが多いですが、胆汁の通り道のどこにでも発生する可能性があります。胆のう結石や胆管結石に分類できます。

結石の多くは、高コレステロールの食事をとることで胆汁内のコレステロールが増えて作られます。他には胆汁内の細菌感染が原因となつて発生する結石もあります。無症状の人もありますが、胆石発作という、食後にみぞおちから右わき腹にかけて痛みを生じ、しばらくたつてから消失するものがあります。また急性胆のう炎という、胆のう内の結石などによって胆汁の流れが滞り細菌感染を引き起こし、発熱や持続する腹痛



をもたらすものもあります。また胆管結石が胆管の出口で詰まり炎症を引き起こすものを急性胆管炎といひ、発熱・黄疸や腹痛に加えて意識障害やショック状態を引き起こすこともあります。

診断は血液検査、エコー検査、CT検査、MRI検査を組み合わせて行います。基本的には症状のある人が治療の対象となり、治療法は結石の場所や炎症の有無によって異なります。胆のう結石の場合は結石だけを摘出するのではなく、腹腔鏡や開腹で胆のうごと摘出します。胆管結石の場合は内視鏡で結石を摘出することが多いですが、不可能な場合は手術での摘出が必要になることがあります。

食後にみぞおちの腹痛がある人は胆石の可能性がありますが、受診するようにしてください。

## Cooking



第2次健康たわらもと21  
第2次田原本町食育推進計画

## 野菜を食べて健康に!

### 作り方

- 1 わけぎは3~4cmに切る。
- 2 豚薄切り肉は塩・こしょうをふって下味をつけ、**1**を巻き、片栗粉を全体にまぶす。
- 3 フライパンを熱してサラダ油をひき、**2**を入れて焼き、中まで火を通す。
- 4 **3**を器に盛り付け、**A**を添える。

わけぎに含まれている硫化アリルという栄養素は、血液を固まりにくくする作用があるので血栓予防に効果があるとともに、コレステロール低下、血糖値の上昇を抑える働きがあります。

また、糖質をエネルギーに分解することを助けるビタミンB1の吸収率を高める作用があるので、疲労回復にも効果的です。



わけぎの豚肉巻き

1人分エネルギー：205kcal

### 材料 (2人分)

- ▶ わけぎ…1 / 2わ
- ▶ 豚薄切り肉…120g
- ▶ 塩・こしょう…少々
- ▶ 片栗粉…大さじ2
- ▶ サラダ油…小さじ1
- ▶ **A**(ポン酢…大さじ1、柚子こしょう…小さじ1 / 2)

## 無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料法律相談 (予約制)	3月19日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2C相談室	弁護士による法律相談	定員＝6人(申込順) ☎・申込 3月2日(月)から、住民保険課戸籍住民相談係(☎34-2087)へ。
行政相談	3月19日(木) 午後1時～4時	町役場1階 1B相談室	国の行政全般についての不満、要望などの相談	担当＝行政相談委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係☎34-2087
人権相談	3月19日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困りごと相談	担当＝人権擁護委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係☎34-2087
中中和法律相談センター (予約制)	4月1日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時＝3月18日(水)午前9時30分～ ☎・予約 奈良弁護士会(☎0742-22-2035/午前9時30分～午後5時/土・日曜日、祝日を除く) ※中中和各地でも相談を実施しています。
青少年悩みごと相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年にかかわる相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎32-6193
やすらぎ相談室 通常相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者のための相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎32-6193
やすらぎ相談室 特別相談(予約制)	3月25日(水) 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者、学級担任、関係教員のための専門的な相談	担当＝臨床心理士 ☎・予約 3月18日(水)までに、青垣生涯学習センター(生涯教育課/☎32-6193)へ。
若者自立のための無料相談(予約制)	3月26日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くことが困難な若者や、その家族のための相談(厚生労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎44-2055
生活自立相談(予約制、空きがあれば当日可)	3月25日(水) 午後1時～4時	町役場2階 2C相談室	失業などで生活や経済的に困りの人への相談・支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセンター(☎0120-85-1225/午前9時～午後5時/土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談(予約制、空きがあれば当日可)	3月26日(木) 午後1時～4時	町社会福祉協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩みの相談	担当＝民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会☎34-2118

※消費生活相談は、27ページに掲載しています。

## てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

