



からだにいいはなし

胆のうのおはなし 1

胆のうは肝臓の下に隣接している洋ナシ型(ナス型)袋状の臓器です。肝臓で作られた胆汁は十二指腸で食物中の脂肪の消化や腸管壁からの脂肪吸収に役立っており、胆管という管を通して肝臓から膵臓、十二指腸へ排出されます。そして、胆管の途中で胆のうへ続く胆のう管に繋がっており、普段、消化に必要な胆汁は胆のうで蓄積され、食物が十二指腸に入ると胆のうが刺激されて胆汁を出します。この胆汁の流れが何かの原因で詰まってしまうと体が黄色くなる黄疸になります。

さて、胆のうにはどのような病気があるのでしょうか。

一番ポピュラーなのは、胆石症です。みなさんのご家族や知人に健康診断や医療機関のレントゲン検査・エコー検査などで、胆石症や胆のう結石と言われた方がいると思います。胆石は10人に1人の方が持っているといわれています。

この胆石を持っている方でも症状がないこともあり、持っても問題ないことが多く忘れられやすい石です。胆のう内に1個から数個、人によっては小さな小石や砂みtain胆石もありいろいろな大きさや形をしています。これが詰まると右上腹部に強い痛みが生じます。

次回は胆石症を紐解いておはなしいたします。

四万十町国保大正診療所

高芝俊二・西尾美紀・大川剛史

予防しよう 脳血管疾患

脳血管疾患って、どんな病気？

脳血管疾患は、脳の血管が詰まったり破れたりすることによりその先の細胞に栄養が届かなくなって、麻痺や言語障害など様々な障害を起こす病気です。主に、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血に分かれます。死にいたることや、重い後遺症を残す場合も多いため、早めに予防することが重要です。

予防するには？

生活習慣を見直し、改善することが重要です。

下記のような点を参考に、自分でできることから少しずつ始めてみましょう。

- ・ 高血圧、糖尿病、脂質異常症など、動脈硬化の原因となる病気をきちんと治療する。
- ・ 肥満の場合は運動、食事等で体重を減らす。
- ・ たばこを控える。
- ・ お酒は適量以内に。

◎1日の適量の目安

日本酒なら1合・180ml

ビールなら中ビン1本・500ml

焼酎ならぐい飲み1杯・70ml

ウイスキーやブランデーならダブル1杯・60ml

ワインならグラス1.5～2杯・200ml

- ・ 食事では減塩を心がけ、薄味に。
- ・ コレステロールや糖分の多い食品をとりすぎない。
- ・ 野菜や果物などから、カリウムをとる。
- ・ 食物繊維を含む食品をとる。
- ・ 適度な運動をとり入れる。
- ・ ストレスをためこまない。

~~~~~

\* また、寒い季節になると、急激な温度変化が病気の誘因となることがあります。特に、血圧が高い方は注意が必要です。お風呂場や脱衣所、トイレ等の温度差を減らすような暖房器具の工夫や、排便時の「いきみ」に注意しておきましょう。

もし、からだの片側の麻痺やしびれ、ろれつがまわらない、ものが二重に見える等気になる症状が現れた時には、早めに病院でみてもらうようにしましょう。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115