



からだにいいはなし

### 胆のうのおはなし3

胆石症になっている方はいろいろな検査を行います。

まず、血液検査で胆のうや胆管や肝臓に炎症反応や異常がないかを調べます。

そして、胆石症の疑いがあれば、超音波検査(エコー検査)でおなかの中を調べます。

胆のう結石は腸管のガスの影響がなければ、ほぼ100%診断が可能でまた、結石の種類や大きさや数がわかります。

胆のうの炎症やポリープ・がんなどの可能性がないかも調べます。

CT検査では、すべての結石がエコー検査のように写るとは言えず、写らないものもあります。

ERCPという内視鏡的逆行性胆管膵管造影法という十二指腸までカメラを入れてファター乳頭という穴から造影剤を入れる検査やMRIを使ったMRCPや超音波内視鏡検査(EUS)もあります。

治療としては、結石を溶かして治療する溶解法がありますがこの治療はいろいろな条件が揃わないとできません。

ESWLという衝撃波を結石に当てて砕いて小さくし、尿と一緒に出す方法や内視鏡で結石の除去や砕いたりする方法、手術で胆のうを摘出する方法があります。

四万十町国保大正診療所

高芝俊二・西尾美紀・大川剛史

## アルコールの飲みすぎに注意!!

これから、年末年始にかけて、クリスマスや忘年会、新年会など、飲酒の機会が増えてきます。少量の飲酒が健康に良い面もある一方で、大量の飲酒を続けると、さまざまな生活習慣病等を引き起こします。お酒の飲み過ぎで病気にならないように、日ごろから適量の飲酒を心がけましょう。

#### 適量ならば

- ・食欲が増進する
- ・血行が良くなる
- ・コミュニケーションが円滑に
- ・ストレスが緩和される



#### 飲みすぎると

- ・脂肪肝・肝炎・肝硬変などの肝機能の障害
- ・胃炎、胃潰瘍などの消化器系の障害
- ・糖尿病、高血圧などの生活習慣病の助長
- ・アルコール依存症・急性アルコール中毒など

#### ★飲んだ後の入浴や運動は…

飲酒後の入浴や運動は、アルコールが汗として排出されるわけではなく、逆に脱水症状を引き起こす可能性があります。また、サウナや入浴は、心臓に負担がかかり、血圧も急に高まるので危険です。酔った状態での運動も、注意力が低下しているためケガのもとになりますのでやめましょう。



#### ★お酒を飲むとよく眠れる？

寝酒をすると、眠りが浅くなって夜中に目を覚ましたり、翌朝早くに目が覚めてしまうなど、睡眠の質が落ちることがわかっています。お酒は、寝る前ではなく夕食時(眠りにつく3時間前までに飲み終えることが望ましい)に、食事と一緒に楽しみましょう。



#### ★8つの上手なお酒との付き合い方

1. 楽しく飲む
2. 自分の適量にとどめる
3. 食べながら飲む
4. ゆっくり自分のペースで飲む
5. 濃いアルコール飲料は薄めて飲む
6. 週2回は休肝日をとる
7. 薬と一緒に飲まない
8. 定期健診を受ける

#### 適正飲酒量とは？

純アルコールに換算して1日20g程度まで

- ・ビール中びん 1本 (500ml)
- ・日本酒 1合 (180ml)
- ・焼酎 0.6合 (110ml)
- ・ワイン 1/4本 (180ml)
- ・ウィスキー ダブル1杯 (60ml)
- ・缶チューハイ 1.5本 (520ml)

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115