

マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。陰陽五行説で、春・夏・秋・冬をそれぞれ、木（春）・火（夏）・土（土用）・金（秋）・水（冬）とし、立春・立夏・立秋・立冬の前、約 18 日間を「土用」といいます。土用は4季にわたってあるのですが、この時期の土用をイメージされる方も多いと思います。土＝脾、胃の臓器を指しますので、土用の期間は胃腸薬が良く売れると言われていました。

今年の立秋は 8/8 なので、7/20 頃から土用です。その期間に「丑の日」は 2 日あり（7/24 と 8/5）、ウナギを目にする機会も多いでしょう。胃腸がよく動く時期なので食べ過ぎには気を付けながら、夏バテにも気を付けるといったところでしょうか。季節を感じながら、またその時期をうまく過ごしましょう！



今月のテーマは

# 「胆石症」

です。

胆汁は食事で摂取した脂肪分やビタミンの消化・吸収を助ける黄褐色の消化液で、肝臓で 1 日に 700ml ~ 1L 作られています。この胆汁が通る道を胆道と呼びますが、胆道は肝内胆管、肝外胆管、そして胆のうに分けられます。胆汁は肝臓のなかの胆管（肝内胆管）を通過して肝臓の外に出て、肝外胆管の途中にある胆のう管（肝外胆管と胆のうを結ぶ管）を通過して胆のうに貯められます。食事をとると、胆のう内で濃縮された胆汁は胆のうが収縮することにより肝外胆管に送り込まれ、十二指腸に流れ出します。胆汁の出口を十二指腸乳頭といいます。乳頭には筋肉（乳頭括約筋）があり、これにより乳頭が開いたり閉じたりして胆汁が十二指腸に出るのを調節したり、十二指腸のなかの食べ物や腸液が胆管のなかに入るのを防いでいます。胆道に結石ができる病気を総称して胆石症と呼び、結石ができる場所によって、肝内結石、胆管結石（肝外胆管にできた結石）、胆のう結石に分類されます。

日本人の胆石保有率は年々増加しており、現在では日本人成人の 10 人に 1 人は胆石をもっているとされています。その理由としては、食生活の欧米化や高齢化、また、検査が普及して発見される率が高くなったことなどがあげられています。胆のう結石は胆石症の約 80% と最も多く、胆管結石は約 20%、肝内結石は約 2% を占めています。胆石はその成分により、コレステロール系結石、色素結石（ビリルビンカルシウム系結石、黒色石）、その他まれな胆石に分類されます。頻度はコレステロール系結石が 70%、ビリルビンカルシウム系結石と黒色石がそれぞれ 15% です。胆石の種類によってその原因も異なります。

## ●コレステロール系結石

体内の過剰なコレステロールは胆汁のなかに排出されます。コレステロールは水に溶けませんが、胆汁のなかに含まれる胆汁酸の助けで、胆汁中ではコレステロールは溶けた形で存在します。しかし、さまざまな理由で胆汁中のコレステロールの量が増えると、余分なコレステロールは溶けずに胆汁のなかで固まり（結晶化）、これを核にして結石ができます。胆汁中のコレステロールの増える原因としては、高脂肪食や肥満、脂質異常症、糖尿病、妊娠などがあります。

## ●ビリルビンカルシウム系結石

ビリルビンは胆汁の色素成分ですが、その由来は古い赤血球です。胆汁中ではビリルビンの大部分は水溶性です（抱合型ビリルビン）。しかし、胆汁中の細菌の酵素によりビリルビンが変化し（非抱合型ビリルビン）、これにカルシウムが結合して結石を形成します。また、胆汁のうっ滞（よどみ）は結石の形成を促進させます。胆汁中に細菌が入ったり、胆汁がうっ滞したりする要因としては、加齢や十二指腸乳頭近くの憩室（ポケット状のくぼみ）があります。

## ●黒色石

胆汁中のビリルビンが過剰になったり、胆汁酸の濃度が下がったりすると、複数のビリルビンがカルシウムや銅などの金属元素と結合して複合体を作り、それが固まり黒色石となります。黒色石の原因としては、溶血性貧血や肝硬変、胃切除術などがあげられます。



胆石症になりやすい人の特徴は4つ。「40代以降の中高年」、「肥満の人」、「女性」、「多産婦」で、女性に多い理由はよく分かっていないようです。更年期を境に女性ホルモンが低下して、脂肪分解の力などが変化するからではないかと考えられています。

典型的な症状は、「身をよじるほど痛い」といわれる胆石発作です。食後、とくに脂っこいものを食べた後に、みぞおちや右上腹部に激しい痛みを生じるが、数時間すると軽くなり痛みが消える事が多く、実は胆石があっても典型的な症状を示す人はそれほど多くないようです。食後の胃もたれや便秘がおかしいといった、不調の背景に胆石が隠れていることもあり、多くの人は症状がないまま推移し、健康診断などで発見されることも多いようです。

総胆管や胆のうは多くの細菌が住む消化管につながっているので、常に感染のリスクにさらされていて、胆石がある人は細菌が原因で起こる急性胆のう炎にかかりやすいそうです。発熱、嘔吐などが起こるだけでなく、炎症で胆汁がうまく流れなくなり、血液に入って黄疸になることもあり、この時に細菌と一緒に血液中に流れこむと、全身で炎症が起きる敗血症（病原体によって引き起こされた全身性炎症反応症候群）になることも考えられるそうです。

胆石の予防としても心がけたいのが**肥満の解消**です。ウォーキングなど軽度の運動を毎日続けることが重要です。戦後に胆石症が増えている原因と考えられているのが高脂肪、高カロリーの食事です。動物性の脂質の取りすぎは胆のうの結石の原因となる血中コレステロールを高くする原因にもなるので、バランスのよい食事に心がけたいものです。また、規則正しい食事習慣も重要です。胆のうは食事のたびに収縮を繰り返し、朝食を抜くと胆汁の流れが滞る原因になります。また、就寝前に遅い食事をとることも機能低下につながりかねません。身近な病気である胆石症の早期発見は、中高年以降の健康リスク管理の重要なポイントになりそうです。

漢方では、血と水のめぐりが悪くなると、生じやすくなると考えます。冷えや運動不足など何らかの原因で、酸素や栄養分を含む血の流れが悪くなると、全身の新陳代謝が低下します。この血の滞りが血液中の水分や消化液など、体液である水のめぐりにも影響すると、老廃物を体外へ排出する働きも衰えてしまいます。つまり血液中にコレステロールなどの老廃物がたまり、胆石を作りだしてしまうというわけです。したがって、血と水の流れをよくして胆石を解消することが、治療や予防につながります。