



問屋町 第16号

すこ 健やかLetter

発行日：2017年10月26日 発行元：協同組合青森総合卸センター



この度、当組合は創立50周年を迎えることができました。これもひとえに皆様のご支援のおかげです。心よりお礼申し上げます。

今回は、生活習慣が乱れている人は要注意の「胆石」についてお伝えします。あなたの身体の中にも潜んでいるかも…



油断大敵！

保有者一千万人胆石の真実

日本人の実に一千万人が体内に保有していると言われる「胆石」。食事の欧米化等に伴い、保有者は年々増加していますが、5～8割の人は無症状のため、自分に胆石ができていることに気付かないこともしばしば。けれども近年、命に関わるある病気との関係について研究が進められ、胆石が注目されているのです。



胆石を悪化させないための2つのポイント

- ① 「食べ過ぎ」「運動不足」は肥満の素。肥満は脂肪肝の素。脂肪肝になると、胆汁内のコレステロール濃度が上昇し、胆石ができやすくなります。動物性脂肪等の摂り過ぎを控えて適度な運動をし、生活習慣を改めましょう。
- ② 「食事を抜く」と胆汁が濃縮され、胆石ができやすくなります。三食しっかりとりましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

胆石ってどんなもの？



胆石は、右腹部肝臓の下にある「胆のう」や周辺の「胆管」にできる結石で、消化液「胆汁」に含まれるコレステロールや色素が固まってできます。数ミリ～数センチの大きさになり、胆石が何かの拍子に胆のうの出口や胆管につまると激しい痛みを引き起こします。

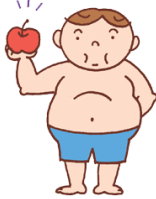
また、はっきりとした因果関係は認められていませんが、胆のうがんを発症した人の5～8割が胆石保有者という報告もあります。

胆石は病院等でエコー検査を受けると高確率で発見でき、費用は5千円程。短期間で大きく成長することがあるので、検査で胆石が見つかった人は1～2年に1度定期的に検査を受け、胆石の状態を注意深く観察しましょう。

胆石ができにくい身体になるには？

胆石になりやすい生活習慣

内臓脂肪型肥満



運動不足



食事を抜く



理由

脂肪肝になり、胆汁内のコレステロール濃度が上昇



不規則な食事で胆汁が濃縮されて水分が減り、胆汁内のコレステロールが結晶化しやすくなる。

予防法

動物性脂肪等の過剰摂取を避け、適度な運動で体質改善



三食とる。

