



## 油断大敵！保有者1000万人 "胆石"の真実

2017年09月06日放送



### 今回の番組について

日本人の1000万人が持つという胆石。「胆石でもものすごい痛みがあって緊急入院した」という話を聞いたと思えば「私は長年、胆石持ちでね」と平然と話す人もいる。そもそもどこにできるの？なぜできるの？痛い？痛くないの？体にどんな悪さをするの？などなど意外に知らないことだらけ。

実は近年、「胆石が命に関わるある病気と関係がある！？」といった研究が進むなど注目の病気。そこで胆石ができやすい生活習慣から、見つけるための検診まで徹底解説！ちなみに胆石になりやすいのは「食べ過ぎ」「食事を抜く」「運動不足」など。関係ないと思っているあなたは大丈夫ですか？

「胆石」のある人も、そうでない人にもきっと役立つ、最新情報を集めました。



### 今回のお役立ち情報

#### そもそも胆石ってどんなもの？

肝臓の下、右腹部にある「胆のう」やその周辺の「胆管」にできる結石です。数ミリ～数センチの大きさです。消化液「胆汁（たんじゅう）」に含まれるコレステロールや色素が固まってできます。食事の欧米化などに伴い保有者は年々増加。日本では最大で1000万人以上と試算されています。胆石は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が、半数～8割の人は無症状だと言われています。そのため、痛みが発生した場合や、かな

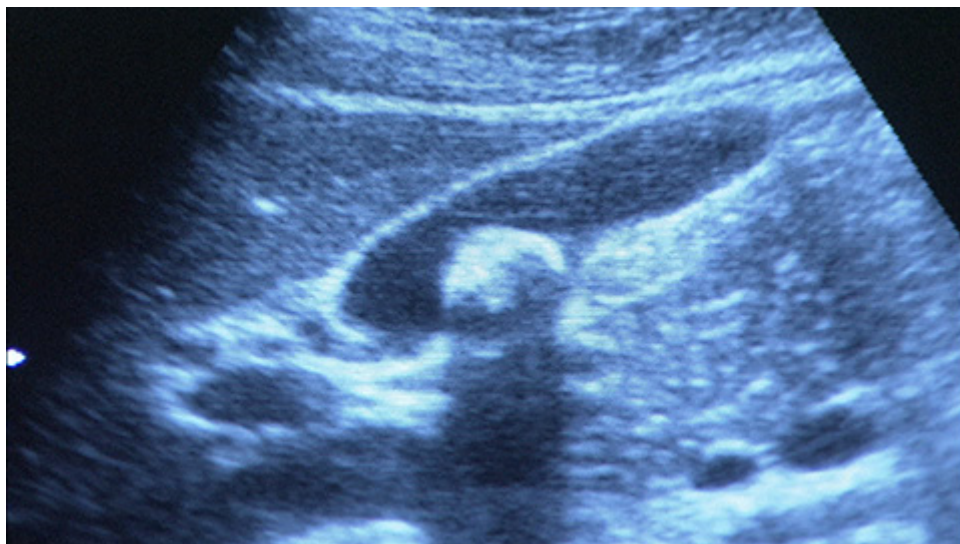
りの大きさ（直径3センチ以上）になるまで手術などの処置は行わないのが一般的です。



### 胆石はどうやって見つけるの？

胆石は病院などで腹部超音波検査（エコー検査）を受けることで高い確率で発見することができます。数ミリの胆石でも発見できます。ただし腹部超音波検査は企業や自治体などで行っている一般的な健康診断には検査項目として含まれていないことが多いため、その場合、自分でオプションとして追加の申し込みをする必要があります。費用は5000円程度（自治体や病院などによって異なります）。ちなみに健康診断の胸部X線検査（レントゲン検査）は心臓や肺など胸の部分しか見ていないため胆石の有無までは分かりません。また、コレステロールでできた胆石はX線を通してしまうのでそもそもうまく写りません。

胆石は短期間でも大きく成長することがあるため、腹部超音波検査で胆石が見つかった人は1～2年に1回エコー検査を受け、胆石の状況を把握しておくことが大切です。



### 胆石を防ぐ方法はあるの？

胆石になりやすい主な生活習慣は 1、内臓脂肪型肥満 2、運動不足 3、食事を抜くこと などと考えられています。1や2については、脂肪肝になり、胆汁内のコレステロールの濃度が上昇してしまうことが原因です。これを予防するためには、動物性脂肪などの過剰摂取を避け、適度な運動を行い、体質を改善することが予防策となります。3については、定期的に食事をしていないことで胆汁が濃縮されることが原因です。胆汁が濃縮されると水分が減り、そのことにより胆汁内のコレステロールが結晶化しやすくなります。3度3度の食事をとることも大切な予防法なのです。



### 胆石を持っていると胆のうがんになりやすいの？

胆石と胆のうがんの発生に関連する疫学的な報告は以前から多数あります。胆のうがんになっている人の50～80%からは胆石が見つかっています。長年胆石を持っていると胆のう内で慢性的な炎症が発生し、それががんを引き起こすという考え方があり、アメリカでは3センチ以上など大きな胆石を持っている場

合はがんにつながりやすいという報告もあります。一方で、胆石の保有者を長期間にわたって経過観察をしても、胆のうがんの発生率は増加しないとする報告もあります。はっきりとした因果関係は現時点では認められていませんが、胆石を持っている人は注意深く経過を観察することが必要です。



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.  
許可なく転載することを禁じます。