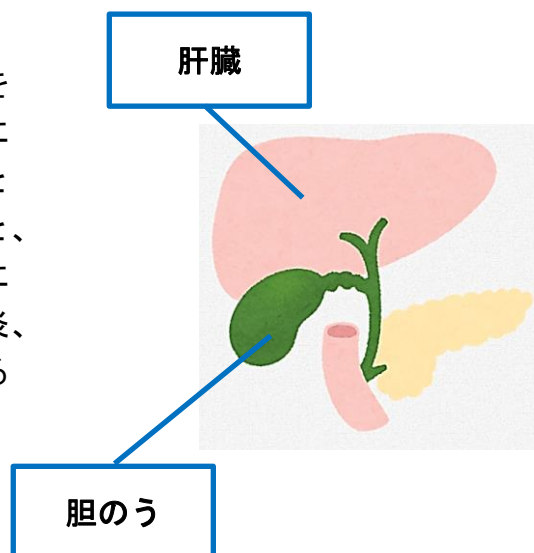


胆石について

医療法人 小金井中央病院
内科医長 宮田 なつ実

肝臓で作られる胆汁は消化を助け、老廃物を排泄する役割をもっています。胆汁は胆のうにたくわえられ、十二指腸に脂肪が入ってくると腸へ分泌されます。胆のうの中に石ができると、多くの場合は無症状ですが年間1～2%の人に腹痛など強い症状が出現します。急性胆のう炎、急性胆管炎、急性膵炎を引き起こし重篤となる場合もあります。



胆石の原因・危険因子

世界的には女性に多い病気ですが、日本では男性が女性より若干多くなっています。

古くから肥満者に胆石ができやすいことが知られており、肥満者の25%が胆石を持っていると言われています。カロリー・動物性脂肪のとりすぎ、高コレステロール血症があると胆のう内のコレステロール濃度が高くなりコレステロール結石ができやすくなります。

妊娠・経口避妊薬・絶食・急激な体重減少も胆のうの収縮機能が低下したり胆汁の組成に影響することによって胆石のリスクになります。



回腸の手術後・クローン病・肝硬変はビリルビン濃度を高め結石のリスクとなります。胆管狭窄などによる胆汁うっ滞、腸内細菌の逆行による細菌感染でビリルビンカルシウム結石が作られます。

胆石の予防

急激すぎない適切なダイエット、高脂血症の治療が胆石のリスクを低下させます。食品では魚の油、野菜、ナッツ類、コーヒーなどによるリスクの軽減が期待されています。



胆石の治療

15mm以下の石灰化がないコレステロール結石の場合、ウルソデオキシコール酸という薬を1年間内服することで20～40%に融解効果が認められますが、内服をやめると60%ほどの人が再発します。

腹痛や発熱など症状を引き起こす場合は手術治療がすすめられます。



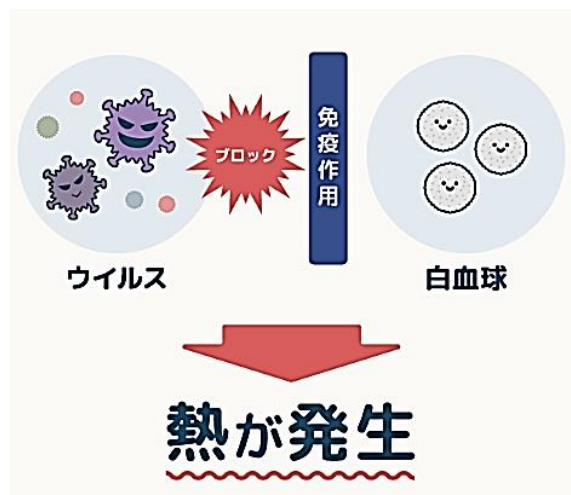
熱がある時の対処法について

医療法人 小金井中央病院
外来看護師長 山崎 久江

朝晩寒くなり、寒暖差が大きくなってきました。寒さやだるさを感じ、熱を測ると「発熱していた」という経験は多くの方がしたことがあるのではないのでしょうか。高い熱をだすと本当につらいものです。熱の原因や対処法について知識を身につけ、いざという時に備えましょう。

発熱の原因として最も多いのが、細菌やウイルスなどによる感染症による発熱です。例えば、コロナやインフルエンザ、肺炎、咽頭炎などが該当します。

感染症による発熱は、生体防御反応として重要で、免疫力を高め、細菌やウイルスの増殖を抑える働きがあります。



薬を飲む前に自分でできる発熱時の対処法

- ①からだを安静にし、十分な休息をとる
 - ・からだが発熱するときには、体内で多くのエネルギーを使用する必要があり体力を消耗した状態となります。
 - ・発熱をしたときのだるさや動きたくないという感覚は、からだが休みを求めている合図です。からだを安静にし、休息をとることが大切です。



②水分補給を行う

- ・発熱時に大切なのが水分補給です。
- ・発熱により体温が高くなったときには汗をかく量が増えるため、汗とともに体内の水分やミネラルが失われて脱水状態になりやすいです。
- ・スポーツドリンクなどミネラルと水分を同時に摂取できる飲み物を、少量ずつこまめに飲むよう心がけましょう。



③からだを温める

- ・寒さは血液循環を悪くし、からだの抵抗力を弱めます。発熱初期は寒気やふるえがある場合はからだ体温を上げようとしている状態です。
- ・保温器具や毛布をつかう、温かい飲み物や食事をとる、などからだを冷やさないようにしましょう。



④咳エチケット

- ・うつさない、うつらない、マスクの着用も大切です。

⑤熱や体調の違和感が続くときは病院受診を検討しましょう。

37.0℃以上の熱やのどの痛み、咳の出る方、息苦しさのある方は直接来院せず、電話で問い合わせしてから来院下さい。
来院時は必ずマスクを着用下さい。