健康だより

No. 286　2025 年 8 月発行

～体の中にできる石（胆石）～

今回の健康だよりは、激痛を起こす事がある、体の中にできる石についてお伝えします。

・体内の石の種類

体の中に出来る石には、腎臓でできる腎結石、すい臓でできる膵石、胃の中にできる胃石、消化管の中でできる糞石、尿路にできる尿管結石や膀胱結石などがありますが、それぞれ結石ができる仕組みが違います。

・胆石症とは

胆石症とは胆石（胆のうや胆管にできる結石）によって引き起こされる病気の総称です。肝臓で作られた胆汁は一度胆のうに蓄えられた後、胆管を通って十二指腸に流れますが、その胆汁中の成分が固まる事により石となります。

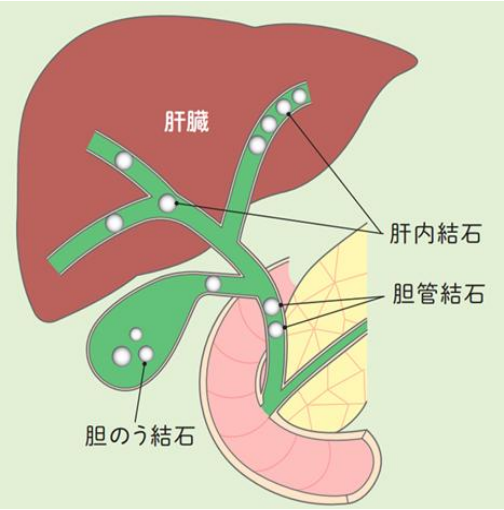
石は大きくコレステロール石と色素石の２種類に分けられ、コレステロール石は、胆汁のコレステロール濃度が高い時に結晶化します。色素石ではビリルビンカルシウム石といわれる胆石が多く、胆汁に細菌が感染することが原因と考えられています。

半分以上の人は胆石を持ちながらも無症状で生活していますが、食事の刺激により石が胆のう中で動いたり細菌感染を起こしたりして、胆のう炎等を起こすことで症状が出ます。

・胆石の治療

胆のう結石で無症状の場合、定期検査（超音波検査など）による経過観察が可能です。何らかの症状がある場合は、結石だけ手術で取り除いても、再発・再手術となる可能性が高いため、胆石と一緒に胆のうを切除する手術が原則です。石が純コレステロール石の場合、服薬により溶かすことが可能ですが、長期の服薬が必要で使用には要件があり、対象者は限られます。

胆管結石の場合は重症になるリスクがあるため、無症状でも治療が必要です。特に高齢者は、症状が軽くかつ体調がよいうちの治療が推奨されます。治療法には内視鏡的な方法と外科手術があります。



肝内結石で症状及び合併症がない場合、経過観察が可能です。症状が出たり、結石による肝臓の萎縮、胆汁の流れの悪さがある場合、外科手術、内視鏡手術が行われます。また、肝内結石症は管内胆管がんを合併することがあり、この場合には肝臓の一部切除を含めた治療になります。

・胆石を放置するとがんになるの？

胆石が原因でがんになるという明らかなデータはありません。しかし、胆のうがんは70%以上の高い割合で胆石が合併しています。そのため、胆のう結石症と診断された場合は、がんの合併の有無を確認するためにも経過観察を続けることが大切です。

・胆石症と胆石発作（胆道痛）を予防するために

胆石は生活習慣と密接に関連しています。肥満、糖尿病、脂質異常に気を付ける必要があります。具体的には暴飲暴食を避け、適度の運動を行う、コレステロール・脂質の適量摂取、便秘の予防、規則正しい食生活、アルコール飲料や香辛料の過度の摂取を避けるなどがあげられます。

一方、胆石のリスクを減らす効果が期待されるものとしては、魚油、野菜、ナッツ、植物性タンパクなどがあります。

胆のう結石症の腹痛発作は、脂肪の多い食事が胆のうを収縮させて引き起こされる可能性が示唆されています。症状があるときには、食事は腹6分目程度に控えるか、おかゆ・温めたスポーツドリンクなどにして胃腸を安静にするのがいいでしょう。

肥満の場合は改善に努めたいのですが、急激なダイエットによって体脂肪の急速な分解が起こると、肝臓はよりコレステロールを合成し、胆汁中に分泌してしまうため、腹痛発作や胆石の形成につながります。週に0.5～1ｋｇの範囲で緩やかに進めましょう。

発行機関：周防大島町病院事業局　　作成担当：総務部
引用・参考文献：患者さんとご家族のための胆石症ガイド 2023　編集日本消化器病学会
胆石症、胆のう炎、胆のうポリープ：胆道の病気と治療　東京科学大学病院肝胆膵外科