

3号
連続企画

働きざかりを襲う「激痛」
予防&治療最前線

第2回

胆石が引き起こす 胆管炎という 地獄

前兆編

「体調不良かな」
胆石症は診断が難しい

武田双雲さんを苦しめた胆石
(下の胆石は直径15mm大!)

検査 目的 胆石	氏名 タケダダイスケ	所属 外 3月29日
----------------	---------------	---------------

「あまりの痛みに壁に頭をぶつけ、
14時間のたうち回りました」
武田さんを七転八倒させた胆石。
そのメカニズムに迫る!

「急に襲ってきた激痛で、のたうち回りました。やがて痛みは引いたのですが、すぐに、さらに強い痛みが襲いかかってきました。最後は、壁に頭をがんがん打ちつけていましたね。あの痛みを思い出すと恐怖です」

書道家の武田双雲(44)は、11年8月1日に自身を襲った痛みをこう振り返った。

「テレビ出演や講演が多くなり、09年にはNHK大河ドラマ『天地人』の題字を担当しました。休日にはほとんどなく、そのころから首や肩のこりがひどく、体調はよくありませんでした」

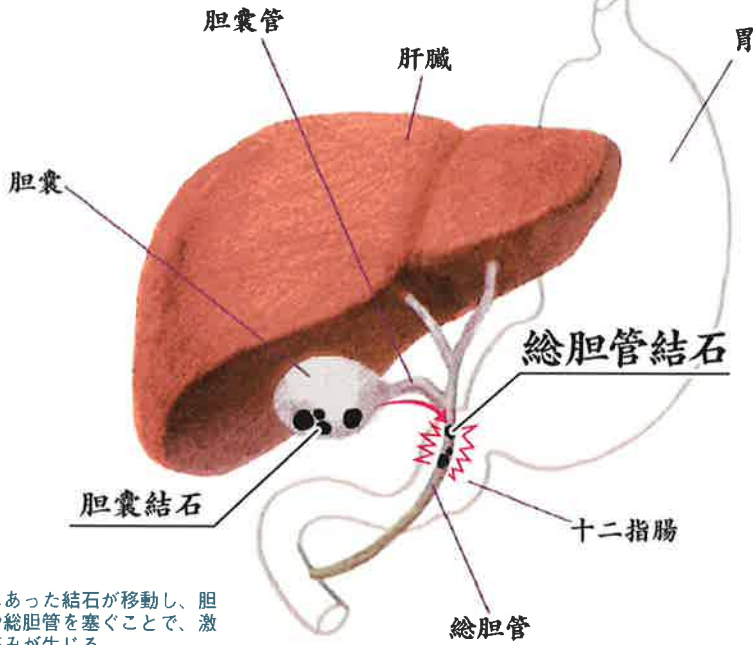
発症の約1週間前には前兆があった。1泊2日のテレビ番組のロケがあり、宿泊したホテルで寝ようとしたとき、背中とおなかの奥に激痛が走ったのだ。

※次ページに続きます

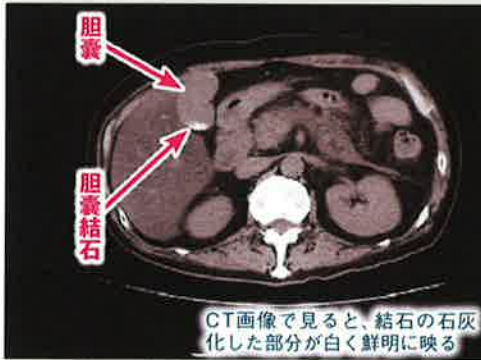


2月に開催した個展の会場で。いまは当時よりも健康的だと笑う

胆石が胆嚢から移動し、胆汁の流れを塞ぐ



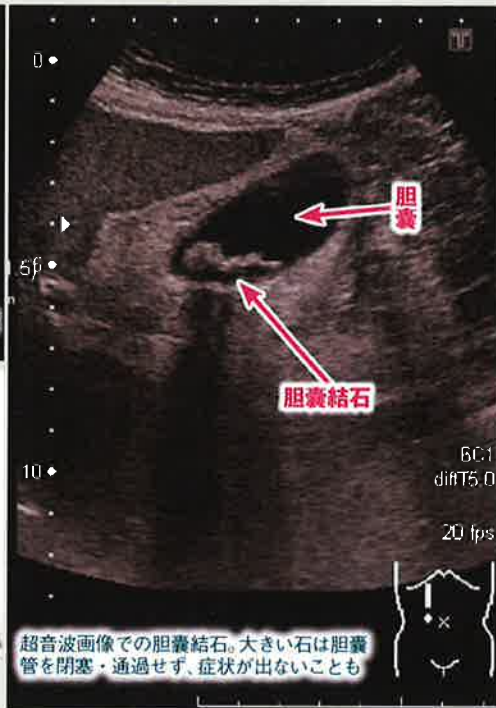
胆嚢にあった結石が移動し、胆嚢管や総胆管を塞ぐことで、激しい痛みが生じる



CT画像で見ると、結石の石灰化した部分が白く鮮明に映る



摘出された胆嚢と結石。写真の胆嚢は長さが約8cm。胆嚢壁に結石がはまりこんでいた



超音波画像での胆嚢結石。大きい石は胆嚢管を閉塞・通過せず、症状が出ないことも

治療編 第二の選択肢は「胆嚢を結石ごと摘出する」

「しかし、そのときはすぐに収まったんです。翌日の口ケも、何事もなく終えました」
 武田さんは、気になりながらも「体調不良かな」と放置してしまっていた――。

8月1日から、搬送された病院に3日間入院。鎮痛剤を投与されながら胃カメラやCTで検査をしたが、原因はわからなかった。
 「緊張や疲れがたまり、胃痙攣を起こしたのでは、という診断でした」
 全国的にも珍しい「胆石専門外来」がある町田慶泉病院

(東京都町田市)の外科部長・玉川英史医師は、「胆石症は、症状だけでは診断が難しい病気です」と言う。
 「痛みが出る部位は、肩や肩甲骨の周囲、あるいは胃などさまざまです。患者さんのなかには、胃の症状と思われて、

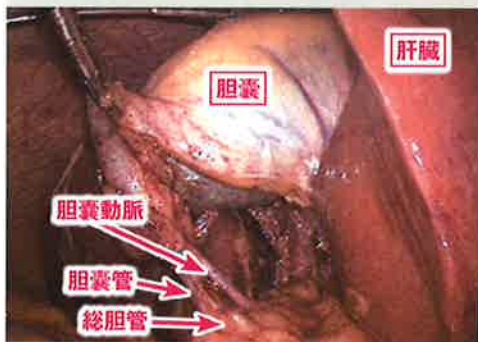
内視鏡検査に來られる方もいらっしゃると思います」
 自宅に帰ったあと、鍼灸で痛みを和らげていたが、不調は続いた。そして、約1週間後の8月9日、痛みが再発した。武田さんは、14時間ものあいだ、痛みになされた。

「当時5歳の長男が、『目が黄色いよ』って言ったんです。よく見ると全身も黄色い。ずっと微熱も続いていたので、夜中に、最初のときは別の救急病院に行き、診察してもらいました。診断は『急性胆管炎』でした」

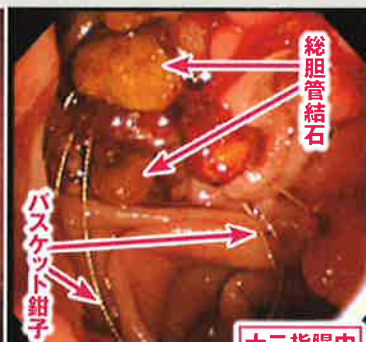
「胆嚢は、肝臓で作られた胆汁が通る胆管の途中にあり、ダムのようにためておく役割があります。胆汁を蓄えて濃くし、胃で消化された食べ物や十二指腸に流れてくると、収縮して胆汁を送り出し、消化吸収を助けます。油脂分の多い食物や生卵、特に卵黄がきたとき、胆嚢は強く収縮します」(玉川医師)
 この胆汁が固まり、結石になることがある。結石は胆汁の流れを阻害するが、胆嚢は収縮を続けるため、胆嚢内の圧が上昇して激痛が起きる。
 「胆嚢に胆汁が入りする部分を胆嚢管といいます。胆嚢管の内部は螺旋状になっていますが、胆石がこの螺旋構造を壊し、総胆管に移動することがあります。これが『総胆管結石』です。総胆管に石がある



胆石治療は腹腔鏡下胆嚢摘出が第一の選択肢。玉川医師はこれまで1000例以上の同手術経験がある



構造物をしっかり出して安全確認後、肝臓に付着している胆嚢を剥がして摘出する



総胆管結石を、胆汁の出口から取り出す

と、瓶のラムネジュースのガラス玉がジュースの流れを塞いでしまうように、肝臓で作られた胆汁の流れがブロックされるのです」(同前)

そうなるも肝機能も低下し、武田さんのように、黄疸が出ることも多い。黄疸になると肌や目の白い部分が黄色くなり、尿の色も褐色に近くなる。では、病院では、どんな検査、治療がおこなわれるのか。

「検査は腹部超音波検査、CT、MRCP(磁気共鳴胆管膵管造影)が一般的です。患者さ

んへの身体的、経済的負担が少ない腹部超音波ですが、胆嚢結石はよく観察できても、総胆管結石は腸内の空気の影響で見えにくいことがあります。MRI装置で胆嚢・胆管・膵管を抽出して検査するMRCPは、胆管や胆嚢管の状態までよくわかります」(同前)

胆嚢を摘出しても生活への影響はない

武田さんは激痛に見舞われたが、痛み感じ方は幅広い。

「激痛だけでなく、鈍い痛みだったり、痛みそのものがあったり、『なんとなく痛い』や、『重い感じがする』と表現される患者さんもいらっしゃいます」(同前)

日本人の10人に1人がもっているという胆石。無症状の場合も多く、定期的な超音波検査などで経過観察する。

「胆管炎などで痛みなどの症状が出ている場合、腹腔鏡下手術が第一の選択肢になります。胆嚢を結石ごと摘出するのです。結石だけを取り除いても、再発することが多く、再手術になるためです。炎症が強い患者さんなどには、最初から開腹手術を選択することもあります」(同前)

武田さんも、最終的には胆嚢



町田慶泉病院
玉川英史医師

国際胆膵連合学会に所属する胆石症、消化器治療のエキスパート

摘出を決断した。

「僕の場合、8月に内視鏡を口から胆管まで挿入して、総胆管結石を3個取り出す手術をしました。その後、油抜き食事や東洋医学などで経過を見ていました。ですが、逆流性胃腸炎なども思い、体調もどんどん悪くなってきました。先生のご助言もあり、12年3月に腹腔鏡下手術で、胆石ができてしまった胆嚢を摘出しました。かなり腫れていたみたいで、手術時間は通常の3倍かかったそうです」

手術以外にはどんな治療の選択肢があるのだろうか。

「胆汁酸製剤を内服する溶解療法や、体外衝撃波胆石破砕療法があります。しかし、どちらも胆石の消失率に限界があり、治療期間も長くなります。再発率も高いことから、現在は腹腔鏡下手術が主流です」(玉川医師)

胆嚢を摘出しても生活への影響はなく、国内で年10万人が手術を受けている。医師と相談し、適切な治療を選ぶほう。

予防編 マズい生活を見つめ直すチャンス!

では、胆石ができないように、日常生活でできることはあるのだろうか。

「胆管炎などの胆石症は、肥満、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病がリスク因子とされています。患者さんには『ご自身の生活を見直すチャンスでもありますよ』と助言しています」(玉川医師)

胆石症は夕食にこつてりしたものを食べ、その後寝ようとしたときに発症することが多いという。特に注意すべきなのは、やはり肥満だ。

「日本人に多いのが『コレステロール胆石』。コレステロールは胆汁に溶けて排出されますが、含まれる量が増えすぎると、溶けきれずに結晶化して

しまうのです」

胆石症は、これまでは女性のほうがなりやすいといわれてきた。

「Female」(女性)、「Forties」(40代)、「Fat」(肥満)、「Fecund」(多産)の人に発症の傾向が見られることから『4F病』と呼ばれてきました。40代で女性ホルモンが減少し、コレステ

ロールの代謝が低下して肥満傾向になりやすいことなどが理由です。しかし、昨今は男性患者も増加し、男女比は逆転しています」

予防法としては、規則正しい食生活、無理のない適度な運動、ストレスをためない生活を送ることが大切だ。
武田: は、身長が186センチある

が、発症当時の体重は90キを越えていた。

「当時は、肉や揚げ物が大好きでした。現在は、78キをキープしています。ライフスタイルも変わりました。胆管炎になって感じたのは、自分の体を過信してはいけないということですね。あの痛みだけは、二度とご免ですから」

コレステロール対策に効果的なコンビニメニュー

飲み物は緑茶や豆乳飲料、メインのおかずは紅鮭の塩焼き、鯖の味噌煮などを。サイドメニューは「枝豆とひじきのサラダ」、野菜スティック、きんぴらごぼうや冷奴をチョイスしよう



魚をメインに…テイクアウト、コンビニ食で胆石予防

「胆石症予防のため、まずは高コレステロール、高カロリー、動物性脂肪の多いメニューに気をつけてください」

そう指摘するのは、「予防医学の食育」の見地からダイエツトカウンセリングをおこなう管理栄養士の高岡由貴さんだ。

「たとえばチキン南蛮弁当。揚げ物にこつてりしたマヨネーズソースなどを加えているので注意です。チキンカツや豚カツ、脂身が多い豚の角煮も控えめに。バターやドレッシングも摂りすぎに気をつけてください。一般的に男性が好まれるメニューは要注意品目が多いですね」

低カロリーで動物性脂質やコレステロールが少ない食事

は、胆石症予防に効果的だ。

「飲み物は、緑茶がおすすです。カテキンはコレステロールの吸収を抑えますし、胆汁の排泄を促進するビタミンCも含まれています。豆乳飲料も大豆イソフラボンがコレステロール値を下げることを期待できます」

コンビニやスーパーでお弁当を買うときは、メインは魚介類にしよう。

「DHA・EPAやタウリンはコレステロール対策に効果的。焼き鮭や鯖の味噌煮、あさりご飯もいいですね」

食事の間隔が開きすぎるとよくない。

「規則正しく排出されない胆汁は濃度が高くなり、胆石が



管理栄養士 高岡由貴さん
企業や病院の栄養指導も担当。【えいようJon】https://kari-eiyoshu.com/ 登録

大きくなるといわれています。酒飲みにはこんな助言が。

「晩酌のお供には良質なたんぱく質・大豆イソフラボンが多い枝豆や冷奴。野菜スティック、わかめときゅうりの酢物、ひじき煮、きんぴらごぼうなどをおすすめます。水溶性食物繊維は、コレステロールの吸収を抑えますから」

テイクアウトやコンビニ食が増えがちな昨今。それでもできることはたくさんあるのだ。

