

てんようかい 第53号 (令和4年6月) だより

特集「急性胆のう炎と胆のう結石症」

中央病院 外科部長 益満幸二郎

五代友厚像

まちのまんなか、人のまんなかで。

- 新入職ドクターの紹介
- スタッフコラム
- 健康コラム
- 健康レシピ
- 周辺さんぽ



特集「急性胆のう炎と胆のう結石症」

腹痛は、誰にでも経験のある症状ですが、特に激しい腹痛として知られているのが、尿路結石と胆のう結石といわれています。今回は、胆のうの疾患の原因や治療について、外科部長の益満幸一郎医師にお聞きしました。胆のう結石があっても自覚症状のない方も多いそうです。その場合、治療の必要ないのでしょうか？

「胆のう」は胆汁の一時貯蔵庫

胆のうは、肝臓の下にある袋状の臓器です。人間が食事をすると、食べたものは小腸で消化吸収され、吸収された栄養素は肝臓で体に必要なさまざまなものに作り変えられます。このとき「胆汁」という黄褐色の消化液も作られ、できた胆汁は胆管を通して胆のうへ運ばれます。肝臓を大きな工場に例えるなら、胆汁は工場廃液のようなもので、胆のうはその一時貯蔵庫ということになりますね。

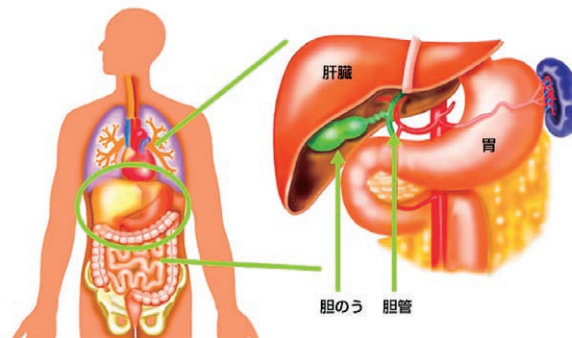
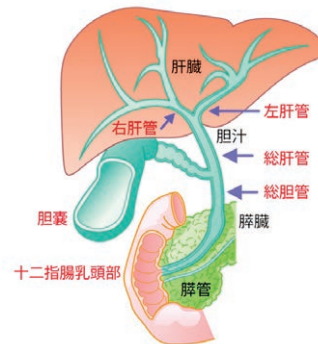
胆のうには、胆汁を濃縮しながら必要なものをさらに吸収するという大きな働きもあります。濃縮された胆汁は、胆のうの収縮によってキューッと絞り出されて十二指腸での消化吸収を助け、最終的には便となって排出されます。

原因の多くは「胆のう結石」

「急性胆のう炎」とは、胆のうに炎症が生じる病気で、お腹の右上の痛みが主な症状です。40～50代、女性、ぽっちゃりした方に比較的多く、診断の際には採血検査や腹部超音波検査（エコー）、腹部CT検査で、血液中の炎症反応や、胆のうの壁の厚みなどを確認します。

急性胆のう炎の原因のほとんどは、胆のう管をふさいでいる「胆のう結石（胆石）」によるものです。胆のう結石とは、胆汁に含まれる成分が濃縮されて結晶化したもので、コレステロールを主成分とするコレステロール系結石、胆汁色素であるビリルビン（鉄の一部）を主成分とするビリルビン結石などがあります。大きいものだと、2～3cmの石もあるのですが、食べ物の偏りによって石状であったり砂状になったりします。こういった結石が胆汁の通り道を塞いでしまうと、胆のうが胆汁をキューッと絞り出そうとするときに激しい痛みが生じるのです。また、結石が胆管に詰まってしまうと、本来十二指腸に排出されるべき胆汁が肝静脈に逆流して全身にまわってしまい、黄疸が見られるようになります。

結石がなくとも、胆のう自体の動きの不具合など機能的な原因や、細菌感染によって急性胆のう炎を発症することもあります。逆に、結石があっても痛みなどの症状がない場合もあります。



治療の基本は胆のう摘出手術

結石がある場合、内服薬による治療もありますが、原則として、胆のうを摘出する外科的な治療が基本です。現在、胆のうを摘出する手術の主流となっている方法は、腹部に1～4個の穴をあけて、カメラや手術器械を差し込み、テレビモニターに映った画像を見ながら行う腹腔鏡下胆のう摘出手術です。手術時間は約1時間強、当院では基本的に入院期間5日間で退院可能です。開腹手術よりも比較的負担が少なく安全な手術といえますが、状況によってはリスクが生じることもあり、また、胆のうがなくなることで、しばらく消化吸収障害が起こることが懸念されます。ただし、これに関しては、徐々に体が慣れていくので、約1か月ほどで手術前と同じくらいの体力に回復できるでしょう。

合併症のある方は注意が必要

検診などで結石が確認できても、胆汁が流れていれば痛むことはなく、また、結石があるから胆のうがんになりやすいということもないので、症状がない方に積極的に手術をおすすめすることはありません。しかし、自覚症状がないとはいっても、「食後、お腹が痛くなったことはありませんか？」とお聞きすると、「そう言えばあるんですけど、すぐ治るからあまり気にしていませんでした」という方もいらっしゃるんです。そういった方で糖尿病や透析、心臓の病気など合併症のある方は注意が必要です。

胆のう摘出術は、症状が起ってからなるべく早い時期に行うことが推奨されています。症状がひどくなってくると炎症が肝臓や胆管など、周囲の臓器に波及して命にかかわることもあるからです。しかし、合併症のある方、特に高齢の方は、症状が現れてもすぐに手術ができない場合があるので、重症化する前に担当の医師と治療法を相談しておくことが望ましいでしょう。

胆のう結石を作らないためには、食生活に気を付けることになります。鉄分は普段の食事で摂る量が少なく、体に必要な栄養素なので減らしにくいのですが、脂肪の量はコントロールしやすいので、高タンパク低脂質の食事を心がけるといいと思います。とはいっても、症状もなく特に困っているわけではないという方は、過剰に気を遣う必要はないかもしれませんね。



手術風景

※動画でもご覧いただけます →



中央病院 外科部長

益満 幸一郎

Koichiro Masumitsu

経歴

1993年3月 鹿児島大学医学部卒業
1993年5月 鹿児島大学医学部第一外科入局
1995年7月 宮崎江南病院
1996年7月 野田町立病院
1997年7月 鹿児島共済会 南風病院
1998年7月 鹿児島大学第一外科医員
2001年7月 宮崎社会保険病院
2004年8月 済生会川内病院
2005年7月 国立病院機構 指宿病院
2006年7月 済生会川内病院
2010年7月 鹿児島県立北薩病院（部長）
2011年7月 鹿児島共済会 南風病院（消化器外科 副部長）
2013年9月 鹿児島厚生連病院
2014年7月 国立病院機構 指宿医療センター（医長）
2015年7月 公益財団法人 昭和会 今給黎総合病院（部長）
2016年7月 中央病院 外科
2018年7月 中央病院 外科部長

資格・学会

○日本外科学会専門医・指導医
○日本消化器外科学会専門医・指導医
○日本がん治療認定機構がん治療認定医 ○日本外科学会
○日本消化器外科学会 ○日本臨床外科学会
○日本内視鏡外科学会 ○日本緩和医療学会

新入職ドクターの紹介

中央病院 心臓血管外科

姉川 朋行

Tomoyuki Anegawa

Q 医師を目指した理由やきっかけ

人の苦しみや辛さを癒すことができる仕事をしたかったからです。

Q 心臓血管外科を選んだ理由

良き先輩に憧れて、自分でも手術で多くの患者さんの病気を治したいと思ったからです。

Q 天陽会で目指す医療

一人一人の患者さんに寄り添い安心して治療を受けていただけるよう努めます。

○出身地…佐賀県鳥栖市
○趣味…ロードバイク、ゴルフ
○ひとことコメント

一人でも多くの患者さんの力になれるよう頑張りますので、よろしくをお願いします。プライベートでは、ロードバイクで錦江湾一周するのが今年の目標です。



経歴

平成25年 久留米大学医学部卒業
平成25年 宗像水光会総合病院臨床研究
平成27年 久留米大学医学部入局
平成28年 共愛会戸畑共立病院勤務
平成29年 済生会大牟田病院勤務
平成30年 久留米大学病院勤務(久留米大学大学院医学研究科博士課程入学)
令和4年4月～ 中央病院 心臓血管外科

資格・学会

○日本外科学会 外科専門医 ○日本胸外科学会
○日本心臓血管外科学会 ○日本静脈学会
○日本脈管学会 専門医 ○日本血管外科学会
○日本臨床外科学会
○弾性ストッキング・圧迫療法コンダクター
○下肢静脈瘤血管内焼灼術指導医



○出身地…兵庫県神戸市
○趣味…読書、映画鑑賞、弓道
○ひとことコメント

患者さんやご家族、スタッフとのコミュニケーションをとるよう心がけています。気軽に話しかけてください。

中央病院 総合診療科

久保 昌亮

Masaaki Kubo

Q 医師を目指した理由やきっかけ

10代後半に、人に関わり役に立ちたいと思うようになったのがきっかけです。

Q 総合診療科を選んだ理由

外科医として、他診療科の先生方やスタッフに助けをいただきながら県内各地でがんや腫瘍の手術・化学療法・緩和ケアに30年間従事してきました。この経験を踏まえ、ご高齢の患者さまの診療に望みたいと思っています。

Q 天陽会で目指す医療

患者さまやご家族に寄り添う気持ちを大切に、最適な医療の提供に努めます。

資格・学会

○日本外科学会認定医・専門医
○日本がん治療認定機構がん治療医
○検診マンモグラフィー読影医
○インフェクションコントロールドクター(ICD)
○日本消化器外科学会 ○日本内視鏡外科学会
○日本緩和医療学会 ○日本外科感染症学会

経歴

平成2年 鹿児島大学卒業
平成3年 鹿児島大学第一外科入局 同大学病院、鹿児島市医師会病院で外科研修
平成5年 宮崎江南病院、鹿児島市医師会病院、国立南九州病院、市比野記念病院、鹿児島大学病院、南風病院、青雲病院、県立薩南病院の外科医員
平成21年 県立鹿屋医療センター、いづろ今村病院、済生会川内病院、出水郡医師会広域医療センターの外科部長
令和4年～ 中央病院 総合診療科

【第1回(全4回シリーズ)】 ちょっと気になる、心臓と血管の話

4回シリーズでお届けする健康コラム。前半2回は『お酒とタバコ』、そして後半2回では『不整脈』に関連する話題を、不整脈センター長の佐藤医師にお聞きします。

1 百薬の長ってホント!? 長生きするお酒の飲み方

「お酒は晩酌ぐらいなら飲んでいいですか?」「タバコは何本ぐらいなら良いですか?」患者さんやご家族から非常に多く受ける質問です。

手術が終わった直後の一言目がお酒やタバコに関する質問のこともあります。それだけ、長年たしなでこられた方にとっては重要な問題なのです。

よく、お酒とタバコは一緒にたにされがちですが、体への作用は大きく異なっており、何でもかんでもとにかくやめれば良いというものでもありません。

今回のコラムでは『長生きするお酒の飲み方』、次回のコラムでは『長生きするタバコの吸い方』と2本立てでお話しします。

複雑なアルコールの作用

アルコールの体に対する影響は非常に複雑で、相反する効果も起こします。例としては血圧を下げる作用も上げる作用もありますし、心臓の働きを強める作用も弱める作用もあります。

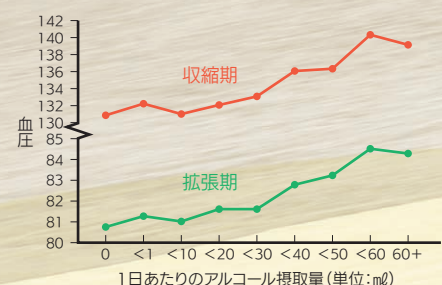
また、飲んできた年数・飲む頻度(毎日飲むのか、時々なのか)・一回あたりの飲む量・体質などによって変わるため、非常に複雑に作用します。

なんとなく、体に悪そう!? アルコールは何が悪?

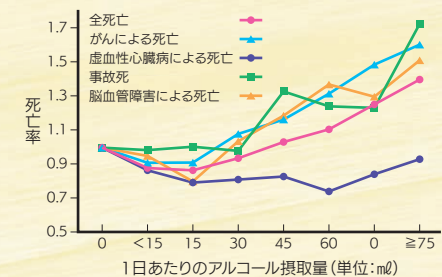
アルコールを飲むと、多くの場合は一時的に血圧が下がり、脈拍数が増えます。しかしながら、長期間飲み続けると血圧が少しずつ上がり、高血圧の原因となります。では、どのぐらい飲んでいると血圧に影響するのでしょうか?

〈図1〉を見ると、毎日の飲酒量が増えるとともに、血圧が高くなっているのがわかります。アルコール1日30mlあたり、血圧が3mmHgほど上がることがわかります。アルコール30mlとは、『ビール大瓶1本・焼酎グラス1杯弱・日本酒1合・ワイン2杯・ウィスキーシングル2杯』にあたります。また、いわゆる『酒のアテ』として、つつい塩辛いものを食べてしまうことも血圧に悪影響を及ぼします。

血圧が上がると、心臓肥大・脳出血のリスクが増えます。過度の飲酒は血圧以外にも、不整脈が起きやすくなり、がんのリスクも増します。〈図2〉はアル



〈図1〉 1日あたりのアルコール摂取量と血圧の関係



〈図2〉 1日あたりのアルコール摂取量と死亡率の関係

次回は、長生きするタバコの吸い方について詳しくお聞きします

PROFILE

佐藤 大祐 中央病院 循環器内科 不整脈センター長

Daisuke Sato

経歴

済生会泉尾病院 循環器科
野崎徳洲会病院 循環器科
康生会武田病院 不整脈センター医長
杏嶺会一宮西病院 不整脈センター長
中央病院 循環器内科 不整脈センター長

「ゴゴスマ -GO GO! Smile!-(TBS系)」等
テレビ出演や講演会開催多数

資格・学会

○医学博士
○日本内科学会内科認定医・内科専門医・
内科指導医
○日本循環器学会循環器専門医
○日本高血圧学会高血圧専門医・指導医
○日本不整脈心電学会認定不整脈専門医
○日本不整脈心電学会認定心電図マイスター
○エキシマレーザーリド抜去認定医
○リドスペースメーカー植え込み認定医
○植え込み型除細動器/ペースングによる
心不全治療認定医
○Joto Ablation Club世話人
○アブレーションカンファレンス世話人

知っていますか？ 薬との正しい付き合い方 [第1回]



中央病院 薬剤部長
中野 公
Kou Nakano

健康維持や病気の治療などで大切な役割を果たす薬。しかし、皆さんは薬に関する正しい知識をお持ちですか？薬を安心して使うためには、薬に関するリスクや正しい付き合い方を知ることが大切です。間違った使い方をしてしまうと効果がないだけでなく、逆に害を及ぼすこともあります。

本特集では、誤解しやすい使い方や知っておきたい薬の基本的な知識をご紹介します。



Q1 薬のリスクにはどのようなものがありますか？

薬には病気やけがを治療するなどの効果・効能がある一方、副作用を起こすリスクもあります。

副作用とは本来の目的と別の作用のことで、例えば眠気やのどの渇きといった症状から、アレルギー反応の一種であるアナフィラキシーや肝機能障害のような症状まで様々です。薬を使ったからといって、必ず副作用が起きるわけではありませんが、「アレルギーのある人」「過去にひどい副作用を経験したことがある人」「医師の治療を受けている人」「肝臓・腎臓などの臓器に疾患のある人」「ほかにも薬を飲んでいる人」「妊娠している女性、妊娠の可能性のある女性、授乳中の女性」「高齢者」は副作用が起きやすいので、特に注意が必要です。また、「高所作業や、乗り物または機械類の運転操作をする人」は、眠気などの副作用に注意が必要です。当てはまる人は服用する前に、必ず医師や薬剤師などに相談す

るようにしましょう。

もし、薬を使用して、発疹やかゆみ、皮膚や粘膜の赤みなど何かしら異常を感じたら、すぐに医師や薬剤師などに相談してください。その際は、「何という名前の薬を」「どれくらいの量」「どれくらいの期間」使用し、「どのような症状」が出たのかを正確に伝えましょう。異常を感じて、すぐに服用を中止する人もいるかもしれませんが、薬の種類によっては自己判断で急に中止すると危険な場合もあります。やはり、まずは相談することが大切です。

また、薬局では薬と一緒に必ず「説明文書」を渡しています。説明文書には、薬の正しい使い方や効果、注意点に加え、副作用についても書かれているので、使う前に読んだり、必要に応じて確認できるように保存しておきましょう。

Q2 飲み忘れてしまったら、2回分をまとめて飲んでもいいですか？

2回分をまとめて飲んではいけません。もし次の服用時間が迫っている場合には、飲み忘れた分は飲まず、次からいつものように飲むようにしましょう。薬は決められた時間に服用しなければなりません。もし飲み忘れた場合は気づいたときにすぐ飲みましょう。

なお、薬の種類によっては、飲み忘れたときの対応が異なる場合があります。薬を受け取るときには、必ず医師や薬剤師に確認しましょう。

【服用のタイミング】

- 食前 胃の中に食べ物が入っていないとき（食事の1時間～30分前）
- 食後 胃の中に食べ物が入っているとき（食事の後30分以内）
- 食間 食事と食事の間（目安は食事の2時間後）
- 就寝前 就寝30分くらい前
- 頓服 発作時や症状が出たとき

薬味を利かせて食欲増進！

サバ缶の炊き込みご飯と夏野菜豚汁

血液をサラサラにするEPAや脳を活性化させるDHAが豊富なサバを骨ごといただく炊き込みご飯に、夏野菜をたっぷり入れた色鮮やかな豚汁を添えた、これからの季節にすすめのメニューです。



■材料

サバ缶と梅の炊き込みご飯(3～4人分)
米…2合 サバの水煮缶…1缶 梅干し…2個
白だし…大さじ1 水…2合分
大葉・ごま・ねぎ…お好みで

1人分の栄養価 エネルギー…341kcal タンパク質…12.2g 脂質…5.05g
炭水化物…64.8g 塩分…1.73g



夏野菜豚汁(3～4人分)

豚バラ肉…80g 大根…3cm 油揚げ…1/2枚 なす…1本
オクラ…5本 トマト…中1個 生姜…1かけ 油…少々 水…600cc
減塩顆粒だし…1袋(5g) 味噌…大さじ3 みょうが…1個

1人分の栄養価 エネルギー…147kcal タンパク質…4.95g 脂質…10.6g
炭水化物…6.4g 塩分…1.47g

■下準備 米を研ぎ、30分浸水させて水を切る。
サバ缶の汁と身を分ける。
豚汁用の野菜を一口大に切る。



■作り方



〈サバ缶と梅の炊き込みご飯〉
①炊飯器に、米、サバ缶の汁、白だしを入れ、目盛りまで水を注ぐ。
②全体を軽く混ぜ、サバ缶と梅干しをのせ、通常モードで炊飯する。
③炊き上がったら全体を混ぜ合わせる。
※お好みで大葉や小口ネギ、白ごまをトッピング。



〈夏野菜豚汁〉
①鍋に油をひき、豚肉と生姜を炒め、次に大根、油揚げ、なすを加えてさらに炒める。



②トマト、オクラを加えて軽く炒め、水と顆粒だしを入れて煮る。



③灰汁をとり、味噌を溶かし入れる。
④器に盛り、みょうがをトッピングする。



レシピはYouTubeでも公開しています。携帯電話やスマートフォンで右のQRコードを読み取ると、動画を見ることができます。
https://youtu.be/e-JuEFVF_yc

サバ缶はカルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富。栄養分の溶け出した汁も捨てずに使います。疲労回復に効果的な梅干しや豚肉、ビタミンCとカリウムが豊富な夏野菜をたくさん食べて暑い季節に備えましょう。

中央病院 栄養管理室 課長 濱山 加寿子
Kazuko Hamayama

※疾患によってカリウム制限が必要な患者さんは、調理法が異なるため、かかりつけの医師などにご相談ください。

周辺さんぽ

鹿児島市山下町

韓国料理 ケンス食堂

カウンター5席のみの小さな韓国料理店。テイクアウトできる「ヤンニョムチキン弁当」と「プルコギ弁当」は、どちらもごま油の風味と野菜の食感が楽しいキンパ(韓国の海苔巻き)に、チヂミやキムチが添えられたボリューム満点の人気メニューです。韓国から直接取り寄せる調味料も多く、化学調味料は一切使わない優しい味わいが、子どもから年配の方まで幅広い年代に人気なのだそうです。夜はマッコリなど韓国のお酒も楽しめます。市電水族館口電停近く、桟橋通り沿いののぼりが目印。



ヤンニョムチキン

日本人の好みに合うよう、唐揚げ風にアレンジした韓国式フライドチキン。オリジナルの特製ダレは、果物と野菜のソースに唐辛子やケチャップなどの調味料を加えた甘辛テイストで、辛みを追加することもできます。ご飯のおかずはもちろん、お酒のおつまみにもぴったりの一品です。



キムチチゲ

豚肉や玉ねぎ、エリンギ、豆腐など野菜ゴロゴロ具沢山のキムチチゲ。数種類の材料を煮詰めて作ったスープは、コクのある辛さでクセになりそう。ちなみに、スンドゥブチゲもおすすです。



プルコギ弁当

ケンス食堂の人気商品

- ① ヤンニョムチキン弁当
- ② プルコギ弁当
- ③ キムチチゲ



ケンス食堂

鹿児島市小川町17-3

JBSビル1F

TEL: 099-813-7494

営業時間

12:00~14:30

17:00~21:00(予約制)

※テイクアウトは電話予約が
おすすめ(10:30から受付)

定休日/不定休

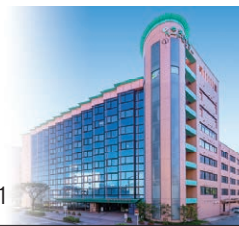


社会医療法人
天陽会

天の陽のごとく、
医療をつうじて、
地域に永遠に貢献します。

中央病院 〒892-0822 鹿児島市泉町6-7 TEL: 099-226-8181

動悸、息切れ、胸が痛いなど、
循環器の症状については
いつでもご相談ください。



天陽会中央クリニック

〒892-0822 鹿児島市泉町16-1
TEL: 099-225-8650



桜島病院

〒891-1541 鹿児島市野尻町59
TEL: 099-221-2031



介護老人保健施設 あさひ

〒892-0822 鹿児島市泉町8-2
TEL: 099-225-8660



在宅ケアセンター あさひ

〒892-0822 鹿児島市泉町16-9
TEL: 099-226-9655



グループホーム さくらじま

〒891-1541 鹿児島市野尻町49-1
TEL: 099-245-0818



在宅ケアセンター さくらじま

〒891-1541 鹿児島市野尻町59
TEL: 099-221-2080

