

こんにちには
保健師です

岡本 叔子です



胆石 (たんせき)

「胆石 (たんせき) をとる手術をした」とまわりの人から聞いたことはありませんか？聞いたことはあるけれど、胆石って何だろうという人もいると思います。今回は、肝臓の近くにある臓器・胆のうと胆石についてお話しをします。

胆のうの動き

胆のうは、肝臓で作られる胆汁 (たんじゅう) という液を貯めており、収縮して十二指腸へ胆汁を送りだします。十二指腸に食べ物が入ってくると、胆のうが収縮して胆汁が出され、同じく膵臓 (すいぞう) から出された消化液である膵液 (すいえき)

と十二指腸で一緒になります。胆汁は、膵液の持つ力を活発にして、脂肪やタンパク質を分解して腸から吸収しやすくします。胆汁は、消化しやすくなるよう手助けをする役割をもっているのです。

私たちの体は、肝臓、胆のう、膵臓の3つのチームワークによって、消化が助けられています。

胆石はなぜできるのか？

胆のうは、肝臓から常に送られてくる胆汁を蓄え、10倍程度に濃縮してから、腸に出されます。胆のうの収縮が不十分だったり、長い時間収縮しない状態していると、胆汁

が濃縮されすぎてしまうため、胆石ができてしまう状態が作られてしまうと考えられています。

胆石が引き起こす症状

胆石があっても胆のうの中にある限りは、ほとんど自覚症状はありません。しかし、胆石が胆のうの外に転がり出て、管に詰まると、胆汁の流れが悪くなり「胆のう炎」を引き起こすことがあります。

症状としては、お腹の上部に激痛を覚えたり、痛みが右肩に散ったりします。(胆のう内にできた石が、食事をすることにより収縮して胆のう内から胆汁を出そうとした時に石が動き、痛みがでます。) 発熱がみられる場合も

ありますが、高齢者の場合、発熱はあまりありません。

胆石を予防するには

胆石の最大の原因は、コレステロールの摂りすぎです。脂肪とりすぎの食生活は、胆石の最大の原因と考えられています。

コレステロールが体に多く取り込まれることで、胆汁内のコレステロール量が増えたり、胆のうの働きが低下することなどが、その要因として考えられています。

また、朝食を抜いてしまうと、前日の夕食以降から朝食をとるまで、非常に長い時間を、胆のうが収縮することができません。胆のうの収縮は、寝ている間に特に進むことも分かっています。夕食

後12時間以上食事をとらない生活は、胆石ができる危険性がおよそ1・3倍に高まることから、調査により分かっています。

胆石にならないためには、次のことに注意してください。

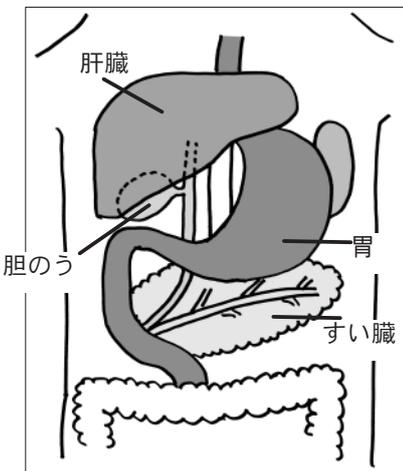
- ① 脂肪分のとりすぎに注意
- ② 朝食をしっかりと食べる

また、胆石ができればいいのは次の人です。

- 【肥満】 脂肪のとりすぎにより、胆石ができてやすい胆汁である。また、胆のうの動きが悪い
- 【女性】 胆石の原因に女性ホルモンが関係すると言われる
- 【便秘】 腸の動きが悪い場合、胆のうの動き悪いことが多く、胆石ができてやすくなる

胆石の種類

- コレステロール胆石
現在日本人に最も多い
- ビリルビン胆石
血液の成分が固まったもの
- そのほかの胆石
右記以外の成分できている、または、様々な成分が混在しているもの





☆ひな祭り 「ミニお茶会」

デイサービスセンターでは、2月29日、3月1日、2日にミニお茶会を行いました！

桃の節句が近いということで、目の前でたててもらった抹茶を飲みながら、おだいりさまとおひなさまの形をした干菓子を食べました♪お茶碗の絵を見ながらお話をしたり、初めて飲む抹茶をじっくり味わったり…。たまにはのんびりと日本の文化を楽しむのもいいですね(^_^)♪

生活相談員 近藤



【書：前占冠中央小学校校長 小嶋康博様】

※「わ」 占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。



いま話題の発酵調味料 “塩糀（しおこうじ）”

◆塩糀（しおこうじ）ってなあに？◆

塩糀とは、麴を使った調味料の一つで、米のこうじ（糀）に塩と水をあわせて発酵させたもので、他にもこうじ（麴）を使った調味料（みそ、しょうゆ、酢等）は、古くから日本の食文化を支えてきました。

みそやヨーグルトと同じ発酵食品である塩糀にはこうじ（糀）の酵素により食材に含まれるデンプンやタンパク質を分解して食材を柔らかくし甘味を引き出します。それに乳酸菌や酵母などの微生物の働きも加わって、普通に食べたときよりも味に深みが増し、美味しく感じられるようになります。塩糀が『魔法の調味料』と言われるゆえんでしょう。

更に、乳酸菌は腸内環境を整える「整腸作用」で知られていて、体質改善や美肌効果も期待できる健康食といえそうですね。

◆塩糀の作り方◆

材 料：米糀375g、塩125g、水300～400cc

作り方：①糀と塩を混ぜたものを入れた容器に、水をヒタヒタになるくらいまで入れます。

②常温で10日～2週間ほど発酵させます（最初の1週間は、1日1回混ぜましょう）。

③材料が水を吸って頭を出すような場合は水を加えてヒタヒタを保ちます。



*日が経つとこうじ（糀）の粒（米粒）が溶けてきてトロトロになり、色はアメ色味が増えて豊かな風味がついてきます。使う食材の10%を目安に加減し、漬けたり揉んだりまぶしたりと、塩の感覚で使えて、食材のうまみもアップします♥

栄養士のつぶやき (@栄養士)

何気なく見ていたテレビの特集【30日 発酵食品だけ生活】で“塩糀漬け鉄火丼”を見て「美味しそう♥食べたいなあ」と思ったのが、塩糀との出会いでした。早速センターでも塩糀を作ってお雛様メニューで“塩糀漬け生ちらし”を出したら美味しいと大好評！！我が家でも自家製塩糀は、使い勝手が良く食材が美味しいになるので、すっかり定番の調味料になっています。

●平川 みゆき

