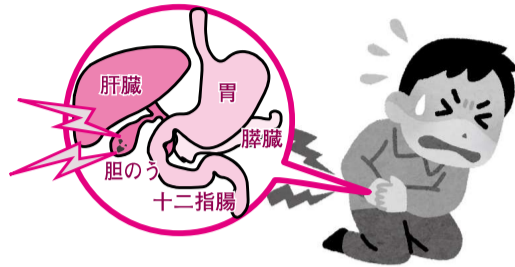


近年、胆石症の患者さんが増えており、成人の1割程度に胆石を認めます。食生活の欧米化が原因と言われています。

胆石は胆のうの中で、主に胆汁中のコレステロールが結晶化したものです。胆のうは、食事を摂ると収縮して胆汁を十二指腸へと押し出します。その時に、

# 胆石症の患者増加傾向

## バランスのとれた食事を



胆石が動いて胆のうや胆管の細い部分にはまると、腹痛や発熱、時には黄疸が出ます。そのため、胆石による痛みは食後に起きます。胆石痛の特徴は、みぞおちから右脇腹にかけての痛みです。時に、右肩痛や吐き気を伴うこともあります。一生で胆石が何か症状を起こす確率は、約5割と言われています。

胆石の治療は、無症状の場合は基本的に経過観察ですが、症状がある場合や、胆石が胆のう内に充満して胆のうが否定できない場合などは手術適応となります。手術方法は胆のう摘出です。人は胆のうがなくても特に不自由がありません。今は腹腔鏡手術が多く、3泊4日くらいの入院で済みます。手術以外の方法では、胆石を溶かすウルソという薬がありますが、溶けるタイプの石は1割しかありません。体外衝撃波で砕く治療も昔は

行われていましたが、今ではほとんど行われていません。結局、胆石のある人は症状があれば早めに病院に行くことです。そして痛みが治まってから、腹腔鏡手術してもらうのが良いでしょう。

胆石を予防する確実な方法は、残念ながらありません。しかし、胆石発生リスクを下げる手立てはあります。バランスのとれた食事を摂り、脂っこいものはできるだけ控えましょう。特に、すでに胆石のある人は症状を誘発しやすいので注意が必要です。

(健康科学センター 休場成之)

湯崎県知事から表彰状を受け取る当協会常務理事の兼森裕

### 健康経営優良企業表彰を受賞

#### 健康情報提供や職員交流支援など評価

広島県では、従業員の健康づくりに取り組む「健康経営」を実践する企業を支援しており、毎年、「健康経営」に積極的に取り組む企業を表彰しています。

1月26日に令和5年度健康経営優良企業表彰式(第4回)が開催され、当協会を含め3団体が健康経営優良企業として表彰されました。

当協会が実施しているさまざまな健康経営の取り組みの中で、評価された点は次のとおりです。

- ・健診結果の分析から肝機能有所見者の低減を重点課題とし、肝機能に関する健康情報を提供
- ・コミュニケーションの醸成を目的とした各種懇談会の費用を助成
- ・女性特有の健康課題に対する取り組み(女性セミナーや婦人科検診の他機関受診)の実施

当協会では、今後も引き続き健康科学センターのノウハウを生かした健康経営を推進していきます。

# 腸内環境を整える発酵性食物繊維

## 朝食から意識して多種類を摂取

発酵性食物繊維をご存じですか。食物繊維は人間の消化酵素では分解できない成分のことです。水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維に分類されることが多かったのですが、近年腸内での発酵のしやすさによる分類も注目されています。

腸内で発酵しやすい発酵性食物繊維は、腸内を弱酸性に保ち、悪玉菌の増殖を抑えます。また、善玉菌のエサとなって発酵することで、善玉菌の増殖をサポートします。腸内で発酵する際に善玉菌が作り出す短鎖脂肪酸には、肥満予防、糖代謝・脂質代謝改善、免疫機能の調整、精神の安定などの効果があります。そのため、食物繊維は水に溶けるかどうかなどの物性よりも「いかに発酵させるか」が大切と考えられるようになってきました。

水溶性の発酵性食物繊維には、もち麦やオートミールに含まれるβ-グルカン、果物に含まれるペクチン、

話題の健康づくり

アラカルト

54 腸活

ゴボウやらっきょうに含まれるイヌリン、豆類や玉ねぎ、バナナに含まれるオリゴ糖、海藻に多いアルギン酸などがあります。

不溶性食物繊維としては全粒粉や小麦ふすま、玄米

などに含まれるヘミセルロースがあります。ほかに豆類やイモ類、トウモロコシ、冷ご飯に含まれるレジスタントスターチ(難消化性でんぷん)も発酵性食物繊維です。

発酵性食物繊維は、その種類によって腸内で発酵する場所や発酵までの時間が異なります。水溶性のものは、主に腸の入り口から中央あたりで食後4~10時間程度で、不溶性のものとはレジスタントスターチは、腸の奥で16時間以上たって発酵するとされています。常に腸内環境を整えるためには、いろいろな種類の発酵性食物繊維を摂取する必要があります。特に、朝食での摂取は効果が高いので意識して摂り、腸内環境を整えましょう。

(健康支援課 笠毛 郁江)

小麦は世界三大穀物の一つですが、漢方では心を安定させる生薬として、古くから利用されてきました。甘麦大棗湯(カンバクタイソウトウ)は小麦(ショウバク)と甘草、大棗の3つの食材を組み合わせただけですが、子どもの夜泣きや大人の興奮状態を改善します。

小麦の表皮や胚芽にはファイトケミカルが豊富に含まれており、近年では老化や肥満を防ぐ成分が確認されています。

最近グルテンフリー食品をよく目にしますが、グルテンは小麦のタンパク質です。グルテンフリーは、グルテンで体調不良になる人に推奨されるグルテン除去食ですが、多くの健康な人にも広がっています。昔から食べてきた小麦が、急に体に良くない物になるのは不思議であり、現代人の体質だけでなく、現在の小麦の品質にも原因があると考えられています。



# 生薬としての小麦

## グルテンフリーの不思議

1960年代から世界の食糧危機回避のため、穀物が品種改良されました。この「緑の革命」により、小麦は大量生産が可能になりましたが、多くの化学肥料と農薬が必要になりました。またタンパク質やでんぷんの性質も変化して、昔とは違った性質の小麦になりました。世界各国で新品種の栽培が推進され、世界各地の在来種は衰退しました。

欧米では早くからグルテンアレルギーが問題となっており、アレルギー症状の出にくい在来種の小麦が見直されています。

在来種は化学肥料や農薬をほとんど必要としないことをはじめ多くの利点があり、日本でも復活させる動きがあります。在来種は収穫量が少ないため価格は高くなりますが、良さを知った消費者が増え、栽培する農家が増えてきています。

(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)



### 発酵性食物繊維の上手な摂り方

- ・白米をもち麦ご飯や七分づき米、玄米、雑穀にかえる
- ・冷ご飯はあえて温めなおさない(無理のない範囲で)
- ・白パンを全粒粉パンにかえる
- ・穀物、イモ類、豆類、海藻、きのこ、果物など植物性の食品をとる
- ・ヨーグルトやサラダに小麦ふすまシリアルを加える
- ・オートミールを利用する
- ・洋菓子よりおはぎ、大福など和菓子を選ぶ

