

# きゃんゾウくんレター

肝疾患相談支援センターだより

肝臓と〇〇シリーズ 第4回

肝臓と胆道について

自己免疫性肝疾患②  
原発性胆汁性胆管炎について

おすすめレシピ

心機一転の春デショ!  
明るく、元気に、  
たंदろう  
いっ胆道ー!

春から始める  
運動習慣!

ウンドウソクダー

肝疾患相談支援センター  
イメージキャラクター  
きゃんゾウくん

きゃんゾウくんレター

第7号 2024年3月発行

【発行】近畿大学病院 肝疾患相談支援センター 〒589-8511 大阪府大阪市大野東377-2 TEL 072-366-0221 (代表)

## きゃんゾウくんの キニナル 小話帳 其之四

漢方薬から見出された医薬品  
「ウルソデオキシコール酸」

原発性胆汁性胆管炎や自己免疫性肝炎、コレステロール系胆嚢結石などにウルソデオキシコール酸（ウルソ）というお薬が投与されることがあります。ウルソは約百年前に、漢方薬である熊の胆（くまのい）の有効成分として我が国で見出されました。熊の胆は希少であり、同じ重さの金と等価であったこともありました。いまではウルソを化学合成で大量生産できるようになり、安価に処方できるようになりました。長年の歴史で培われてきた漢方薬に着目し、有効成分を見出した先人達の慧眼と努力に敬意をはらわずにはいられません。

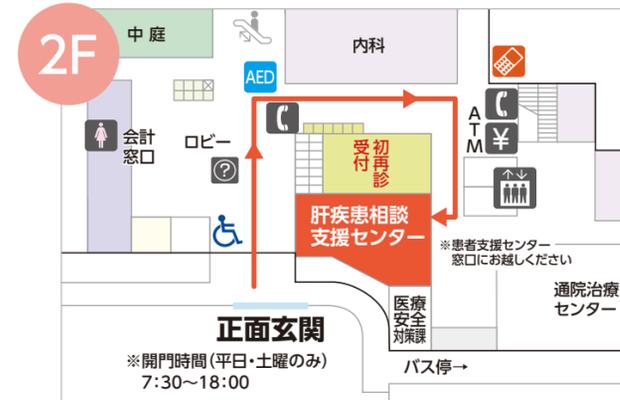
肝疾患相談支援センター イメージキャラクター きゃんゾウくん  
沈黙の臓器と呼ばれるほど、ほとんどの人が肝臓のピンチに気が付かないので、皆に大事さをもっと伝えたいと祈ったら、このような（かわい）姿にトランスフォームした肝臓。語尾は「デショ」。

性格 おとなしくて温厚な性格。体を守ってくれるやさしい子です。普段からあまり怒ったり大声を出したりすることがないので、周りから気づかれにくいのが悩みどころ。

座右の銘

can You 肝 Do it!  
あなたならボク（肝臓）を守ることができるよ!!ってことデショ。

どうぞよろしくデショ!



Voice  
みなさまの **お声** を  
お聞かせください  
まってるデショ!

ご意見や今後取り上げてほしい内容など  
みなさまのお声をお聞かせください。

きゃんゾウくんへの  
メッセージも  
お待ちしております! CHECK!  
QRコード

お問合せ



近畿大学病院 肝疾患相談支援センター  
Kindai University Hospital, Liver disease consultation support center



Tel.072-366-0221  
<https://www.med.kindai.ac.jp/liver/>



近畿大学病院  
KINDAI UNIVERSITY HOSPITAL

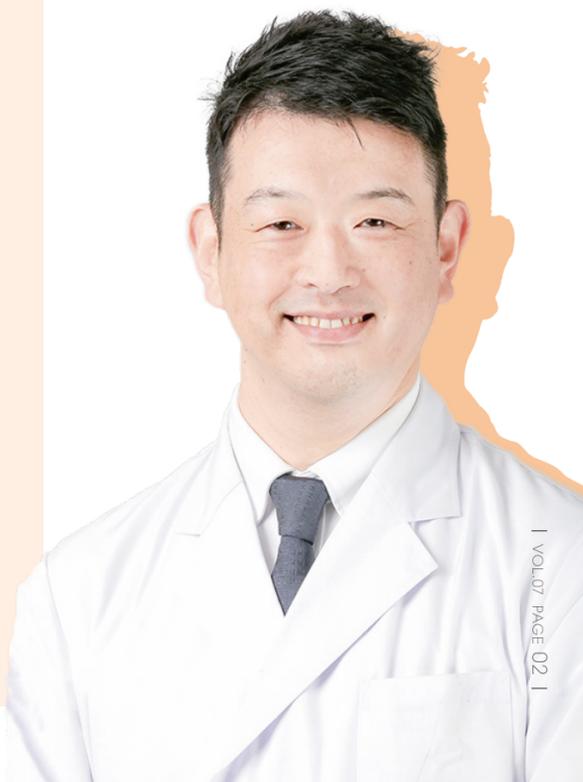
<https://www.med.kindai.ac.jp/>

facebookでも情報配信中!  
@kindai.medicine

# 肝臓と胆道について

肝臓とさまざまな臓器とのかかわりについて、シリーズでとりあげていきます。  
第4回目は肝臓と胆道についてお話しします。

近畿大学医学部  
消化器内科 特命准教授  
竹中 完

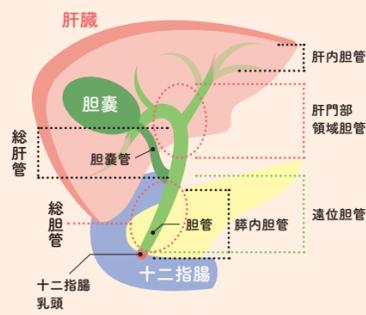


## 胆道とは？

胆道とは肝臓で生成される胆汁を十二指腸に流出する道になります。肝臓の中にある「肝内胆管」、肝臓の外にある「肝外胆管」、十二指腸とながる「乳頭部」から構成されます。

そして「肝外胆管」には「胆嚢」が繋がっています。胆嚢と「肝外胆管」をつなぐ管は「胆嚢管」と呼ばれ、肝外胆管は胆嚢管が繋がっている部分より上部を「肝門部胆管」、下部を「遠位胆管」といいます。「遠位胆管」は「総胆管」とも呼ばれますが、下半分は膵臓の中を通っています。

で「膵内胆管」とも呼ばれます。「総胆管結石」と言う言葉をお聞きになったことがあるかもしれません。これは文字通り総胆管に存在する結石になります。わかりにくいと思いますが、図をご参照ください。



## 胆汁とは？

肝臓で生成された胆汁は胆嚢に運ばれ、濃縮して貯蓄されます。十二指腸に食べ物(特に脂肪)が入ってくると、胆嚢が収縮し、十二指腸中に胆汁が分泌されます。

胆汁には消化酵素が含まれていないのですが、脂肪を細かくすることで消化を助ける役割があります。皆様がどんなに油濃い食事をとっても消化されるのには胆汁が一役買っているのです。

また一方で胆汁は老廃物を体外へ排泄する働きも持っています。例えば

## 胆道が詰まると？

胆道は一本道ですので詰まってしまうと胆汁の逃げ場がありません。例えば上述した総胆管結石も大きさが小さく、胆管内でぶかぶかと浮いていれば大丈夫ですが、そこそこの大きさになると総胆管を閉塞してしまいます。

すると胆汁が消化管へ流れなくなり、結石の上流にたまってしまい、血液内に逆流し、血液の中のビリルビンが増加し、皮膚や目の白いところが黄色くなる「黄疸」と言われる病態を引き起こします。

この黄疸の原因は胆道閉塞ですので「閉塞性黄疸」といいます。胆管がんや膵頭部がんも同様に胆管が閉塞しますので閉塞性黄疸をきたします。閉塞性黄疸に感染が合併すると急性胆管炎となり、高熱や腹痛を合併し、時にお命の問題になることもあります。

閉塞性黄疸に対しては内視鏡を用いてドレナージチューブを挿入することで治療が可能です。

## おわりに

以上、肝臓と十二指腸をつなぐ「胆道」についてお話ししました。我々近畿大学胆膵グループは肝臓グループと常に協力しながら患者さんの治療にあたっています。何か気になることがありましたらいつでもご相談いただければと思います。



胆汁は、消化を助けたり、老廃物を外に出したり、頼もしい味方なんですよ！



胆膵グループ



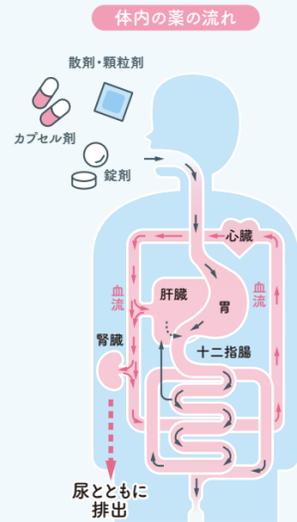


## 薬の代謝ってどういうこと?

一般的な飲み薬は口→食道→胃→小腸へ向かいます。ほとんどは胃の消化酵素の力を借りて小腸で吸収され、肝臓に送られます。その後、血液に乗って全身へ運ばれ効果を発揮します。通過点である肝臓には「代謝酵素」と呼ばれるたんぱく質が無数に存在し、薬を無毒なものに変換、分解しています。この過程を「代謝」と言い、代謝され働きを失った薬は、主に尿として体の外に排泄されます。

ところで「この薬を飲んでいる間はグレープフルーツを食べないでね。」と薬剤師から言われたことはありませんか?

グレープフルーツには一部の「代謝酵素」の働きを弱める作用があり、薬の効果を強くしてしまう可能性があります。一方、セントジョーンズワートと呼ばれるハーブを含んだサプリメントや紅茶には、一部の「代謝酵素」の働きを強める作用があり、薬の効果を弱くしてしまう可能性があります。このように、食品は薬の代謝に影響を及ぼすものがあります。また、薬も同じように代謝酵素の働きに影響するものがあり、食品と薬・薬と薬の飲み合わせには代謝酵素が深く関係しています。



## 令和6年能登半島地震の災害により被災された皆様へ

この度の能登半島地震により被害に遭われた方におかれまして、心よりお見舞い申し上げます。  
保険証や公費負担医療についてご案内します。

### 保険証がなくても受診できます

被災により保険証を紛失又は自宅等に残して避難している方は、氏名等を医療機関にお伝えいただければ、保険証がなくても保険医療を受けることができます。

### 肝炎治療特別促進事業または肝がん・重度肝硬変治療研究促進事業の公費負担医療の取り扱いについて

被災により、公費負担の関連書類等を紛失または自宅等に残して避難している方は、受給者証(または参加者証)の提出ができない場合でも、医療機関において、受給者証(または参加者証)の交付を受けていることを申し出て、氏名等を確認することにより受診できます。

### 医療受給者証の有効期間経過後の取り扱い

受給者証の更新申請を行っている方は、更新後の受給者証が交付されるまでの間は、現在お持ちの受給者証の有効期限の経過後も継続して受診することができます。

詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。



病気になったらどんな料理をたべたらいいの? 肝臓にやさしい料理ってどんなもの?



きやんゾウくんの  
おすすめレシピ

適度な運動と  
おいしいごはんを  
予防するデジヨ



## 胆石症を予防する栄養・食事とは

肝臓では胆汁という消化液が作られ、主に脂質の消化・吸収を助けます。胆汁に含まれる成分が結晶化して固まったものが胆石であり、この病気を胆石症といいます。胆石症は生活習慣とのかかりが大きく、肥満、糖尿病、脂質異常症などと関連します。

### 胆石症の予防のための食事療法

- 適正体重を維持できる摂取エネルギーにする
- 脂質やコレステロールの過剰摂取を避ける
- 食物繊維を積極的にとる
- 食事は3食とる
- 適度な運動をする

右記の食事療法は生活習慣病の予防と同様です。浮腫、腹水がなく体重が増え続ける場合、エネルギー過剰が考えられます。主食を摂らない、極端に減らすと脂質やコレステロール摂取量が多くなります。食物繊維は食後の血糖値上昇を抑える、有害物質を吸着させて体の外に排出する、腸内環境を整える等、生活習慣病の予防には不可欠です。また、食事だけでなく、ウォーキングやストレッチにて活動量を維持、増加することは筋肉量維持、生活習慣病予防につながります。

今回、2品で食物繊維をしっかり摂ることができると好評な大豆ごはん豚肉料理をご紹介します。



栄養部  
インスタグラム  
KINDAL\_HOSPITAL\_EIYO



調理師 植田茜



管理栄養士 宮田敏世

ワタシたちが  
考えました!



## 豚もも肉おろしポン酢かけ

### 材料 (2人分)

- 豚もも肉薄切り ..... 150g
- 塩 ..... 1つまみ
- こしょう ..... 少々
- オリーブ油 ..... 大さじ 1/2杯
- 大根 ..... 50g
- なめこ ..... 50g
- えのき ..... 20g
- オクラ ..... 20g
- ポン酢 ..... 大さじ 1.5杯
- ブロッコリー ..... 60g
- ミニトマト ..... 4個

### 作り方

- 1 ブロッコリーを食べやすい大きさに切り分けてゆがき、冷水にとり冷ます。
- 2 オクラはゆがいて小口切りにし、なめこ、えのきはさっとゆがいて水気を切る。大根はすりおろし水気を切る。
- 3 ポウに2を入れてポン酢で和える。
- 4 豚肉に塩、こしょうを振り、熱したフライパンにオリーブ油を入れて焼く。
- 5 皿に1とミニトマトを添え、豚肉を盛り付け、2をかける。



栄養価 (2品分)

◎570kcal ◎たんぱく質32g ◎脂質16g ◎食物繊維7.0g ◎食塩2.6g



## 大豆あさりご飯

### 材料 (4人分)

- 米 ..... 2合
- 大豆水煮 ..... 60g
- あさり水煮缶 ..... 1缶 (120g)
- 乾燥ひじき ..... 大さじ 2杯
- 人参 ..... 50g
- しめじ ..... 50g
- 青ねぎ ..... 10g

### 作り方

- 1 米はといで水に30分程度浸しておく。
- 2 乾燥ひじきは水で戻し、人参は千切りにし、しめじはほぐし、あさり水煮缶はあさりと汁を分けておく。
- 3 炊飯釜に水気を切った1と調味料(A)、あさり水煮缶の汁を入れ、2合の線まで水を入れてよくかき混ぜる。
- 4 3に2を入れて炊飯する。※ここでは米と具材は混ぜない。
- 5 炊き上がり後、全体を混ぜて器に盛り、青ねぎを散らす。

