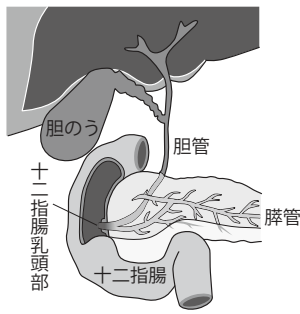




その痛みは胆石発作？

《胆石発作とは？》

胆石発作は、胆のうや胆管に石(結石)ができ、それが詰まることで生じる、痛みをはじめとするさまざまな症状の総称です。また、検診や人間ドックで初めて結石を指摘されただけの無症状の方も含めて、胆石症と呼ぶこともあります。



すると、皮膚や白目が黄色くなる黄疸や肝機能障害を引き起こすこともあります。



《治療は？》

胆石のある部位や、症状によって内視鏡的治療や手術、針による穿刺、抗生剤など治療方法は異なります。症状が起きた時に手術とならなくても、いったん、胆石発作や胆のう炎を起こされた方には、胆のうがある限り再発のリスクが高いため手術をお勧めする場合があります。ほとんどが傷の小さな腹腔鏡手術で、通常5日前後の入院となります。

『胆石の症状では?』と思われる場合は、早めの消化器内科受診をお勧めします。

《症状は?》

自覚症状がまったくない人もいますが、右側の肋骨の下辺りや、みぞおちを感じる激しい痛みが特徴的です。右側の肩や背中への痛み、人によっては腰痛やへその上付近の痛みを伴うこともあり、痛みはさまざまです。食後や夜間に起こることが多く、脂っこい食事を取った後は特に疑われます。また胆のうに炎症が起こると、吐き気や嘔吐、38℃以上の高熱といった症状もみられます。さらに石が胆管に詰まったり、胆のうの炎症が進んで腫れることにより、胆管を圧迫したり

市立甲府病院外科 福島久貴ドクター



- ・平成17年 山梨医科大学(現山梨大学医学部)卒
- ・山梨県立中央病院、山梨大学医学部附属病院などを経て、令和元年から当院勤務
- ・現在当院外科科長

問市立甲府病院…☎(244) 1111

クイズ 郷土料理

栄養の日・栄養週間 2021 8月4日「栄養の日」、8月1~7日「栄養週間」

問地域保健課…☎(242) 8301

各地域の産物を上手に活用し、風土に合った食べ物として作られてきた郷土料理。この夏に、山梨にある郷土料理を調べてみてはいかがでしょうか？

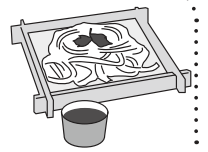
ほうとうの麺を冷やして食べる郷土料理を知っていますか？



郷土料理博士

答えは…「おざら」です！

ほうとうに使用するより細めの冷やした麺を温かいしょうゆベースのつゆに入れて食べるのが一般的。冷たい麺はのど越しが良く、特に夏バテ防止に良いとされ、食べられています。



麺から作ってみよう！おざら！



はかって、こねて、のばして、切って楽しいですよ！

おざらメニューは市ホームページをチェック！



だしをとると、天然のだしの風味がよく、しょうゆの量を少なくしてもおいしく食べられます！
また、料理は食べる分だけ作りましょう！

おざらのつけ汁の「だし」を自分でとってみませんか？

【材料(だし 300 cc)】

★こんぶ：3g ★けずりぶし：6g ★水：2カップ(400cc)

①こんぶは、乾いたふきんで表面を軽くふき、できあがりより少し多めの水と一緒に鍋に入れ、弱火にかける。

②プツプツと気泡が出てきたら、こんぶを出し、けずりぶしを一度に加える。



③鍋の周りから沸騰し始めたら、火を消し、そのまま静かに3分ほどおく。濡れたペーパータオルを敷いたざるなどをボウルでうけ、こす。