

# 目指せ健康長寿

## すい臓と胆道(胆のう・胆管)の病気に注意しよう！

近年、食の欧米化などを背景に増加しているといわれる「すい臓」や「胆道」(胆のう・胆管)の病気が、すい臓・胆道は体の奥に位置するため病気を発見しにくく、また、重症化するまで症状が出ないケースもあるため注意が必要です。

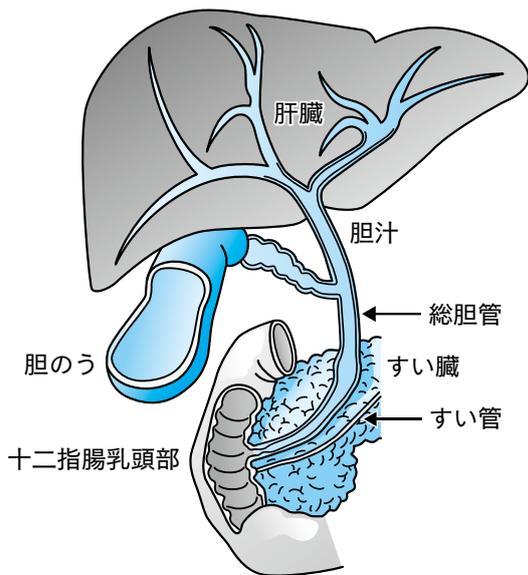
**食物の分解、消化に  
とって大切な働きを担う  
すい臓と胆道**

「すい臓」は、すい液という消化液と血糖を調整するインスリンなどのホルモンを分泌する臓器。「胆道」は、肝臓でつくられた胆汁を貯蔵する「胆のう」と胆汁の通り道である「胆管」を総称するもの(図)。

食物は、まず唾液によって炭水化物が分解され、次に胃液によってたんぱく質が分解され、十二指腸へと送られ、そこですい液と胆汁が分泌され、炭水化物、たんぱく質、脂質の3大栄養素すべてが分解されます。

特に、脂質を分解できるのはすい液に含まれるリパーゼのみで、このリパーゼは胆汁によって活性化します。すい臓や胆道の機能が低下すると、十分に消化吸収ができなくなるなど、どちらも食物の分解、消化にとって重要な働きを担っています(表1)。

■すい臓・胆道の図



■表1 消化の仕組み

種類	部位	含まれている消化酵素名	主な働き
唾液	口	アミラーゼ	炭水化物を分解
胃液	胃	ペプシン	たんぱく質を分解
すい液	すい臓	アミラーゼ	炭水化物を分解
		トリプシン	たんぱく質を分解(※)
		リパーゼ	脂質を分解
胆汁	肝臓で産生、胆のうで貯蔵・濃縮、胆道を通して十二指腸へ	消化酵素は含まれていない	すい液の消化酵素を活性化させる性質があり、特に、リパーゼが働くためには胆汁が必要

※すい液は、十二指腸に送られ活性化するが、すい臓の中では不活性な状態にある。このため、すい臓内ではすい臓自体を消化する「自己消化」をおこさない。

## すい臓における病気とその原因

すい液は、十二指腸で初めて消化酵素を活性化してその機能を果たす仕組みになっています。

しかし、アルコールの摂取過多などの原因ですい液が過剰に分泌される、または結石などの原因ですい液が十二指腸に送り出せない状態になると、消化酵素がすい臓の中で活性化し、すい臓自体を溶かしてしまふ「自己消化」により、「膵炎」を引き起こします。

重症化すると、すい臓から漏れ出たすい液がすい臓周囲の脂肪や血管も溶かしてしまいます。

「すい炎」には、自己消化による炎症が急激に起こり、飲食の数時間後に激しい腹痛をおこす「急性すい炎」と、長い間炎症が続いて徐々に症状が進行したため、すい臓が腺維化し、組織が破壊されてしまふ「慢性すい炎」があります。

「慢性すい炎」は、食事の後にみぞおちや背中に痛みが出ますが、急性すい炎ほどの痛みではなく、症状が進むと痛みは減っていきまふ。しかし、これは病状が改善しているのではなく、すい臓が壊れて腺維化し、機能しなくなっていることによるもので、一旦腺維化したすい臓は元に戻らなくなるので要注意です。

進行すると、食べたものを消化吸収できなくなり、さらには血糖を調整するインスリンの分泌にも支障を来たし、糖尿病を招くリスクも生じます。

## 胆道における病気とその原因

「胆石症」は、胆道の代表的な病気の一つで、胆汁の成分が固まってできた胆石が原因で引き起こされます。胆石は、主に胆のう、総胆管、肝臓内などにでき、また、胆石の約70%はコレステロールが固まってできたコレステロール結石とされています。胆石は、「胆のう炎」や「胆管炎」にもつながります。

## 細心の注意が必要なすい臓、胆道にできるがん

「すい臓がん」は、すい臓が体の奥にあり内視鏡で直接見ることがむずかしい。また、血管やリンパ管に囲まれた厚みのない壁の薄い臓器であるため、がんが浸潤・転移しやすい特徴を持っています。

みぞおちや背中の痛み、黄疸、糖尿病の発症や悪化など、すい臓がんの兆候や自覚症状が出たときにはすでにがんが進行している場合が多いため、発見・治療がむずかしいとされています。

「胆道がん」は、胆汁の通り道にできるがんの総称です。胆のうもすい臓と同様に臓器の壁が薄く、がんが浸潤しやすい特徴があります。

初期症状はなく、進行すると黄疸が現れますが、多くは進行がんとして発見されます。胆道がんも、発見・治療がむずかしいとされています。

## すい臓・胆道の病気になりやすいタイプは

すい臓・胆道の病気になりやすいタイプと代表的な症状を表2にお示しました。このタイプに当てはまる人、症状に該当するような兆候や変化を感じたら、見過ごさず、早めに医師に相談しましょう。

表2 すい臓・胆道の病気になりやすいタイプと症状の特徴

	病気になりやすいタイプ	よくある症状
すい臓	<input type="checkbox"/> 毎日お酒をたくさん飲む <input type="checkbox"/> 脂っこい料理が好き <input type="checkbox"/> たばこを吸っている <input type="checkbox"/> 太っている <input type="checkbox"/> 食事の時間が不規則 <input type="checkbox"/> 糖尿病である	<input type="checkbox"/> 腹部左上や背中に痛みがある <input type="checkbox"/> 黄疸が出た <input type="checkbox"/> 糖尿病になった、または悪化した <input type="checkbox"/> 消化不良がある <input type="checkbox"/> 白っぽい灰色の便が出る <input type="checkbox"/> 体重が減った
胆道	<input type="checkbox"/> 脂っこい料理が好き <input type="checkbox"/> 太っている <input type="checkbox"/> ダイエットで食事制限をしている <input type="checkbox"/> 食事の時間が不規則	<input type="checkbox"/> 腹部右上や背中に痛みがある <input type="checkbox"/> 黄疸が出た <input type="checkbox"/> 消化不良がある <input type="checkbox"/> 吐き気がする <input type="checkbox"/> 体重が減った

(出所)「へるすあっぷ21 2017年2月号」(法研) 東京都立駒込病院 神澤輝美病院長による整理を一部改変

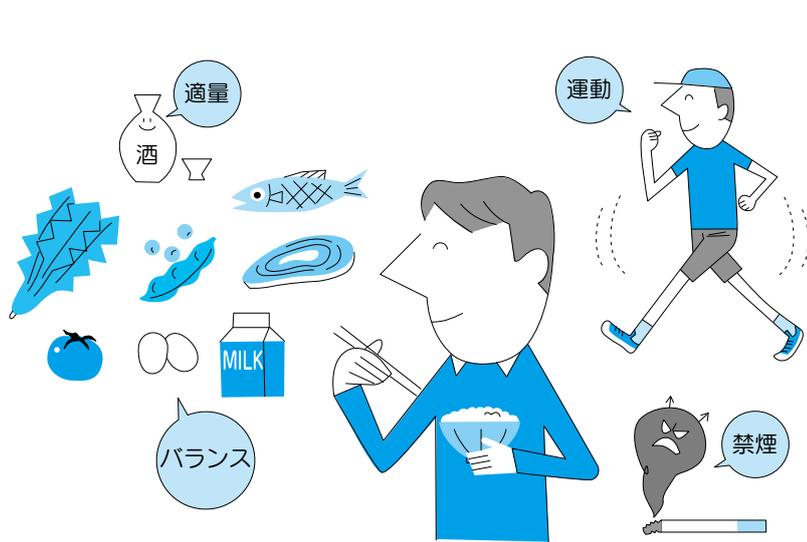
表3 すい臓・胆道の疾患に関する血液検査項目の例

項目名		一般的な検査の意味
肝・胆道疾患関連	ビリルビン	ビリルビンのうち肝臓で処理を受けた後の直接ビリルビンは、肝臓障害や胆汁うっ滞(※)などにより上昇する。
	γ-GT	肝臓や胆道などに障害があると数値が高くなる。アルコール性肝臓障害や胆汁うっ滞(※)の指標となる。
	ALP	肝臓や胆道などに障害があると数値が高くなる。肝臓疾患や胆汁うっ滞(※)の指標となる。
すい臓疾患関連	アミラーゼ	すい臓(P型)や唾液腺(S型)から分泌される消化酵素。P型アミラーゼは急性・慢性すい炎、すい臓がんなどで上昇する。

(※)胆汁うっ滞：胆道閉塞、閉塞性黄疸、胆道結石、胆道がんなど

【参考】すい臓、胆道に関する腫瘍マーカーの例：CA19-9・CA125・DUPAN-2・エステラーゼ1・SPan-1等

また、気づきの機会を増やすために、定期健診や人間ドックなどの受診を励行し、血液検査結果の数値に注意したり(表3)、必要に応じて腹部超音波エコーやCT、MRIなどの検査を受け、早期発見に努めることが重要です。



すい臓や胆道の病気を防ぐためには、表2の病気になるやすいタイプで例示された生活習慣を改め、食生活(食事、アルコール等)の改善や、適度な運動、禁煙など、日常の生活習慣に気をつけ、病気の発症・重症化予防を心がけることが大切です。

すい臓や胆道の病気を  
予防するため生活習慣に  
気をつけましょう

表4 すい臓・胆道の病気の予防例

項目	説明
食事	<input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しい食事を心がける。 <input type="checkbox"/> 食事を抜いたり、食事と食事の間隔が開くと、胆汁の濃縮が進み、胆石ができやすくなる。 <input type="checkbox"/> 胆石のほとんどは、コレステロールが結晶化したもの。脂肪、炭水化物、たんぱく質、ビタミンやミネラル、食物繊維など、バランスの良い食事を心がける。
運動	<input type="checkbox"/> 肥満は、すい臓や胆道の病気とかがわりが深く、食生活の改善と適度な運動が必要。ウォーキングなどの有酸素運動で、脂肪を燃焼させることが有効。
アルコール	<input type="checkbox"/> お酒の飲みすぎに注意し、健康飲酒の「適量 <sup>*</sup> 」を守る。 <sup>*</sup> 純アルコール20g程度(ビール：500ml、日本酒：180ml、ワイン：約200ml)
禁煙	<input type="checkbox"/> 禁煙する。喫煙は、すい臓を弱らせ、急性および慢性すい炎やすい臓がんの発症リスクを高めるとされている。

参考のため、すい臓や胆道の病気の予防例を表4にまとめましたので、すい臓や胆道の病気にも関心を持って、健康長寿を目指しましょう。