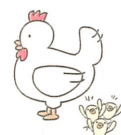


FXRを活性化する薬が、コレステロール濃度を低く保ち、胆石ができるのを防ぐことが分かりました。



第73回

体のほなし

胆石を防ぐ 10箇条

についての話題が出ました。この FXR

国際学会がアメリカのボストンで開催され、私は人体を癌から守っている遺伝子についての講演を行ってきました。この時私は、アメリカ消化器病学会（AGA）の実質上の首領と言われ、Podolsky ハーバード大学教授と朝食のテーブルを同じくする榮譽を得ました。医学部に通われている息子さんの話などをしましたが、この中で、遺伝子調節因子である FXR（ファルネソイド X 受容体）は胆汁中のコレステロール量を調節します。FXR を活性化する薬が、コレステロール濃度を低く保ち、胆石ができるのを防ぐことがわかりました。胆汁の組成を変化させる薬で胆石ができなくなるというのです。将来は、コレステロール系胆石を薬で予防できるようになり、内視鏡や手術に取って代わる時代が来るかもしれません。この時、自治医大の先輩医師がハーバード大学に留学していたので、ハーバードを散策したのですが、先輩は胆石遺伝子について熱心に研究していました。

今回は胆石の話です。日本人の胆石の70パーセントがコレステロール結石となりました。これは、欧米型の食生活の変化によるものと考えられています。統計的に、青色魚（いわし、あじ、さんま、さば）を食べる量が少ない人に胆石ができやすいこと

がわかっていきます（脂肪酸摂取のバランスが問題とされています）。青魚に多く含まれる EPA（エイコサペンタエン酸エステル）は、中性脂肪やコレステロールを下げ、血液をさらさらにし、動脈硬化を抑えます。またそれと同時に、胆石ができるのを抑える可能性が示唆され、注目されております。私も中性脂肪が高く、胆石のリスクが高い人には EPA を処方しています。前述のような遺伝子的知識を利用した薬が実用化されるのはまだ先のことでしょうから、我々は今、できることを健康のためにやらなくてはなりません。胆石にならないための10箇条をお示しいたします。

①規則正しい食事時間（胆嚢を一日3回収縮させる）②高コレステロール食を避ける③カロリー過剰摂取を避ける④魚をたくさん食べる⑤肥満にならない⑥急激な体重減少を避ける⑦高脂血症（中性脂肪）にならない⑧適度に運動をする⑨胆石を作りやすい薬剤を避ける⑩妊娠後の女性は気をつける。当科には、優秀な胆石内視鏡治療の名手がいまふし、一流の外科医が揃っていますので、胆石でご心配な方はご相談ください。

学会後、教授とジャズの生演奏を聴きながらボストン湾の夜のクルージングを楽しみ、ケネディの愛したレストランで本場のシーフードを味わい、診療へのファイトを新たに帰国しました。



下都賀総合病院消化器科

江田 証先生

「高齢者交通事故防止対策推進月間」実施中です (5月1日から6月30日まで) 栃木警察署

高齢者の方へのワンポイント・アドバイス

○歩行者、自転車の方へ

- 1 車の直前・直後の横断や道路の斜め横断は危険です！
- 2 道路中央で、もう一度左を確認しましょう！
- 3 夜の外出は、明るく目立つ服装や反射材を身につけま

○自動車・二輪車の方へ

- 1 シートベルト・ヘルメットは確実に！
- 2 一時停止の場所では、きちんと止まり左右の安全確認をしましょう！