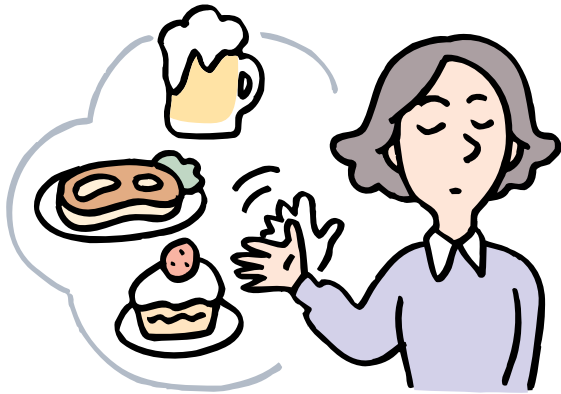


# 胆石症とつきあう法

**胆**石症の治療といえば、かつては手術が中心でしたが石を溶かすくすりや内視鏡を使った治療が開発された最近では、患者さんのQOL (Quality of Life =生活の質)が格段に向上しています。とはいえ、食生活を改善したり、ストレスを回避する努力を惜しんではいけません。

## 1 コレステロールを減らす努力を！

胆石症を防ぐためには、まず、脂身の多い肉類、貝類などコレステロールをたくさん含む食品に注意する事が大切です。また、アルコールや洋菓子類なども控えたほうがよいでしょう。好きな方にはお気の毒ですが、つらい発作を思えばガマンガマン！



## 2 油を使った「衣料理」は控える

胆石症の辛い発作を防ぐためには、料理方法にもひと工夫。てんぷらやカツなど油を使って揚げた、いわゆる「衣料理」は控えましょう。また、テフロン加工のフライパンを使うなどして、極力、使う油を少なくするよう努めましょう。



## 3 野菜、海草、きのこで食物せんいを豊富に

体内の余分なコレステロールを排せつするためには、食物せんいを豊富にとることが大切なポイント。緑黄色野菜、海草類、こんにゃくなどの食物せんいを多く含む食品をたくさん召し上がれ。ただし、サラダにはマヨネーズよりノンオイルのドレッシングを！

胆石を溶かすおクスリをお使いの皆さんは、コレステロールの多い食事を減らして肥満防止に努めるよう指示を受けていることでしょう。ケーキやアルコールも少しくらいならいいだろうと油断すると、せっかくのおクスリも十分な効果を発揮しません。くれぐれも、医師や薬剤師、栄養士の指示通り、食事の注意を守ってください。

