

# 胆石について調べるには

手術

不安

日常生活

検査

再発

栄養

痛み

## こんな本で調べられます

『名医のわかりやすい胆石・胆のう炎』 小林滋著 同文書院

『専門のお医者さんが語るQ&A 胆のうの病気』 糸井隆夫著 保険同人社



## よくわかるサイトはこちら

『胆石症 気になる病気』 e治験ドットコム

( <http://www.e-chiken.com/shikkan/taneki.htm> )

『胆石』 健康長寿ネット

( <http://www.tyojyu.or.jp/hp/page000000600/hpg000000572.htm> )



## お食事ワンポイントアドバイス

### 栄養士さんに聞きました

胆石がある場合は、脂肪分(油)を控えた食事にし、一度にたくさん食べないようにしましょう。手術後は少しずつ脂肪分を増やしていきましょう。



## もっと知りたい…ちょっと相談してみたい…そんな時は健康生活支援室へどうぞ

- 常駐している**看護師**に相談できます
- 医師**による無料医療相談の予約を受け付けています
- 健康管理士**、**糖尿病のエキスパート・パシエント**、**司書**がいます
- 薬剤師**、**心理療法士**、**栄養士**、**ソーシャルワーカー**、**リハビリ作業療法士**等専門職種をご紹介します

## 河北総合病院 健康生活支援室

◆場 所：本院 1階

◆利用時間：月～土曜日(日・祝日休み)  
9時～16時30分

