



“がん”にまつわるお話し

山口先生より、一般的ながんの情報や当クリニックの取り組みなどを解説します。

理事長／山口 龍生

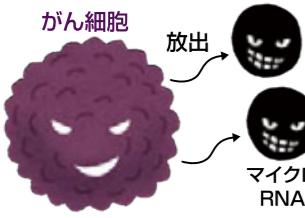


今日は 最新のがん検診 ～血液/滴で13種類のがん発見～

今回は、2014年に国立がん研究センターを中心に多くの大学や企業が参加して研究がスタートした、

「血液検査で、13種類ものがんをごく初期の段階で診断できる」という最新の検査についてご紹介します。

がん細胞とマイクロRNA



血液のなかには500種類ものマイクロRNAという物質が流れおり、がん細胞から出されたマイクロRNAは、がんの再発や転移を起こすことがわかりました。また、がんの種類により放出するマイクロRNAの量や種類が異なることが発見され、これを測定することで、早期にがんを発見することが期待されます。

1滴の血液で13種類のがんが、95%以上という高い確率で発見できることが報告されました。2020年の実用化を目指して、急ピッチで研究が進められています。

*大腸がん、胃がん、肺がん、乳がん、前立腺がん、食道がん、肝臓がん、胆道がん、膵臓がん、卵巣がん、膀胱がん、肉腫、神経膠腫。



医療法人 西隆会 厚生仙台クリニック
KOUSEI SENDAI CLINIC

お客様専用フリーダイヤル

0120-501-799
FreeDial

〒981-0933 宮城県仙台市青葉区柏木1丁目5-45
TEL.022-727-7667(代) FAX.022-727-7668
<http://kousei-sendai.jp>

電話受付:平日(月曜日～土曜日)9時～17時
休診日:日曜日・祝日

ご不明点やご質問等ありましたら、お電話にてお問い合わせください。
また、ホームページにも掲載しておりますので、あわせてご覧ください。

NEWSLETTER
KOUSEI 46

KOUSEI

NEWSLETTER こうせいだより

46

2019.7.1

医療法人 西隆会
厚生仙台クリニック

■発行 医療法人 西隆会 厚生仙台クリニック 宮城県仙台市青葉区柏木1丁目5-45
■掲載の内容についてのお問い合わせは、医療法人 西隆会 厚生仙台クリニックまでお客様フリー ダイヤル 0120-501-799 □電話受付:平日(月曜日～土曜日)9時～17時 □休診日:日曜日・祝日

CONTENTS

- 02 連載 「健康友の会」のみなさまへ
がんのリスクと予防(食生活編)
- 04 こちら健康相談室
～正しい水分補給～
- 06 Q&Aコーナー
知りたい医療の知識
- 07 がんってどういう病気?
～胃がん～



がんのリスクと予防〈食生活編〉

がんが発生する要因はさまざま挙げられますが、5つの健康習慣の「食生活」「禁煙」「節酒」「身体活動」「適正体重の維持」に気を付けることで、がんのリスクが低くなります。今回は、「食生活」に関連したがんのリスクと予防について見ていきましょう。

がんのリスク

食物や栄養についていろいろな研究が行われていますが、確実にがんのリスクと言える食品は少ないです。その中で、日本や海外の研究結果から科学的に明らかにされている、がんのリスクをご紹介します。

* 食物関連要因とがんとの関連のまとめ *

関連の強さ	リスクを下げるもの	リスクを上げるもの
確 実	<ul style="list-style-type: none"> ●食物繊維を含む食品【大腸がん】 ●中～高強度の身体活動【結腸がん】 	<ul style="list-style-type: none"> ●赤肉・加工肉【大腸がん】 ●飲酒【口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がん、肝臓がん、大腸がん(男性)、乳がん(閉経後)】 ●βカロテン【肺がん】 ●アフラトキシン^{※1}【肝臓がん】 ●飲料水中のヒ素【肺がん】 ●肥満【食道がん、肺がん、肝臓がん、大腸がん、乳がん(閉経後)、子宮体がん、腎臓がん】 ●成人後の体重増加【乳がん(閉経後)】 ●高身長【大腸がん、乳房がん、卵巣がん】
可能性大	<ul style="list-style-type: none"> ●非でんぶん野菜 【口腔がん、咽頭がん、喉頭がん】 ●にんにく【大腸がん】 ●果物【口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、肺がん】 ●カルシウムを含む食事 (牛乳やサプリメントなど)【大腸がん】 ●コーヒー【肝臓がん、子宮体がん】 ●中～高強度の身体活動 【乳がん(閉経後)、子宮体がん】 ●高強度の身体活動【乳がん(閉経前)】 ●肥満【乳がん(閉経前)】 ●若年時(18-30歳)のBMI30以上での肥満 【乳がん】 ●授乳【乳がん】 	<ul style="list-style-type: none"> ●加工肉【胃がん(噴門部以外)】 ●中国式塩蔵魚【鼻咽頭がん】 ●塩蔵食品^{※2}【胃がん】 ●グリセミック負荷^{※3}【子宮体がん】 ●飲料水中のヒ素【膀胱がん、皮膚がん】 ●マテ茶【食道がん】 ●飲酒【胃がん(女性)、乳がん(閉経前)】 ●肥満【胃がん(噴門部)、胆のうがん、卵巣がん、前立腺がん(進行)】 ●高身長【肺がん、前立腺がん、腎臓がん】 ●重い出生時体重【乳がん(閉経前)】

※1. アフラトキシン：穀類、落花生、ナツツ類、とうもろこし、乾燥果実などに寄生するかびが産生するかび毒。

※2. 塩蔵食品：食品を長期保存するために多量の食塩を加えて防腐剤を防ぐ食べ物。塩漬け。

※3. グリセミック負荷：食事の中で摂取される炭水化物の質を量と一緒に示す指標です。血糖を急激に上昇させる食品の摂取量が多い場合や、血糖を緩やかに上昇させる食品であっても摂取量が多い場合は高くなります。

出典：国立がん研究センター

食生活の見直し

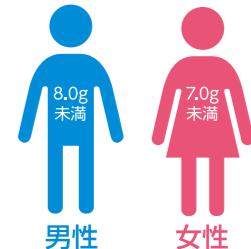
日本人を対象とした研究結果をもとに、日本人のためのがんの予防法が定められています。以下の3つのポイントを守ることで、日本人に多い胃がんや食道がん、食道炎のリスクが低くなります。

1 減塩する

塩蔵食品(塩漬け)、いくらや塩辛など高濃度の塩分は胃がんのリスクを高めると考えられています。減塩は、胃がんの予防だけでなく、高血圧、心筋梗塞や狭心症などの循環器疾患のリスク低下にもつながります。



《1日あたりの食塩摂取量》



2 野菜と果物をとる

野菜や果物には、カロテン、葉酸、ビタミンなどさまざまな物質が含まれており、これらの成分ががんのリスクを下げる可能性が大きいとされています。ほうれん草やピーマン、トマト、枝豆などの非でんぶん野菜の摂取は口腔・咽頭・喉頭で、果物は口腔・咽頭・喉頭・肺でがんのリスクが低くなることが期待できます。



野菜と果物で1日あたり400g程度の摂取を目指しましょう。



3 熱い飲み物や食べ物は冷ましてからとる

熱い飲み物や食べ物をとると、食道がんと食道炎のリスクが高くなると報告されています。熱い場合は、少し冷ましてからとるようにし、口の中や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。



自身の努力でがんになる確率を低くすることが可能です。
また、がんのみならず、生活習慣病やその他の病気の予防にもつながります。
より良い生活習慣を身に付けて健康的な毎日を過ごしましょう。

参考：国立がん研究センター

厚生仙台クリニックは、「健康友の会」会員様の健康維持、健康増進のサポートをしまた、ご家族様にも健康意識を高めていただくための健康管理の情報を提供することで、皆様の健康寿命(寝たきりや認知症にならず元気で活動的に生活できる期間)に貢献することを目的としています。

《会員の特典》

① 定期的な検診のご案内

② PET検診料金の割引

(他の割引と併用できない場合があります)

会員価格……………5,400円引き

3回目以降のPET検診…10,800円引き

③ 健康に関する有用な情報の提供

健康管理に役立つ会報誌「こうせいだより」を適宜提供致します。

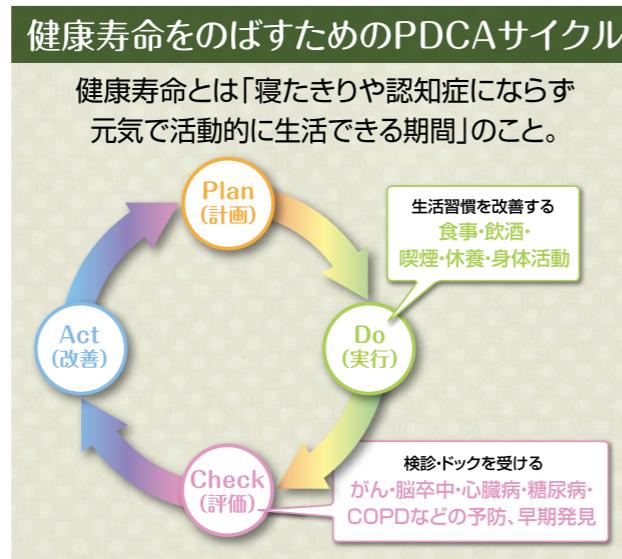
《入会方法》

当クリニックで検診をご受診された方は自動的にご入会となります。

●一度でもご受診された方は会員となります。

●会員様よりご紹介された方も会員価格でご受診いただけます。

受診者さんと、管理栄養士や健康運動指導士との対話から、身近なことをテーマに「健康」につながるヒントをご紹介します。できうことから実行して、健康寿命をのばしましょう。

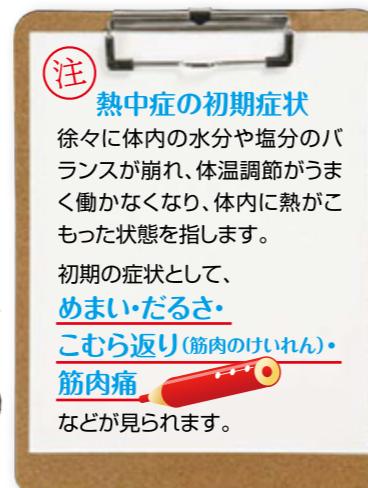


正しい水分補給

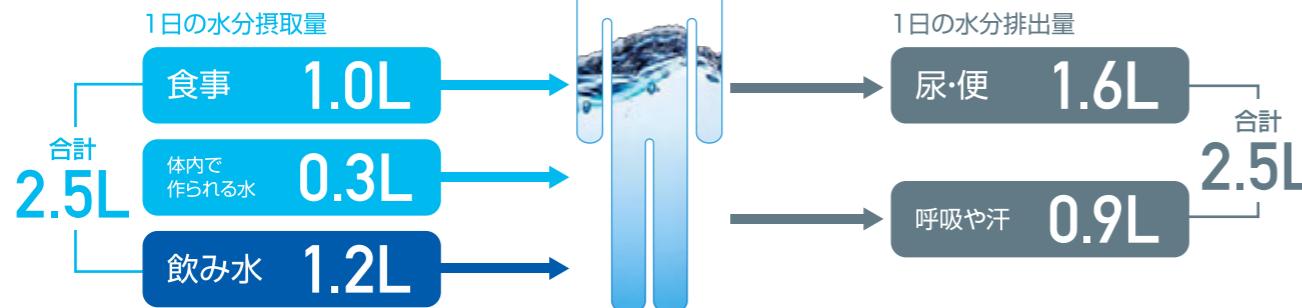
受診者さん

スタッフ

- 夏になると、よく「水分補給」という言葉を耳にしますが、どのくらいの量を飲んだらいいのでしょうか？
- 人間は最低でも1日2.5L程度の水が必要です。そのうち、1.2L程度を私たちは飲み水からとらなければいけません。
- 水分補給をしないと、どうなるのですか？
- からだの5%の水分を失うだけで、めまいや筋肉のけいれんなどの熱中症の症状が現れてきます。
- 何を飲んでもいいのでしょうか？
- 水分補給に適した飲み物をご紹介しますので参考にしてみてください。

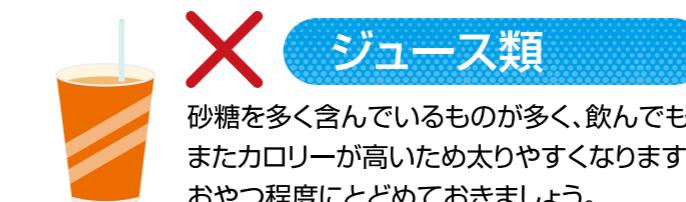
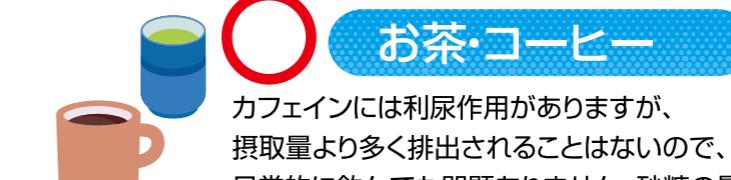


からだの水分量

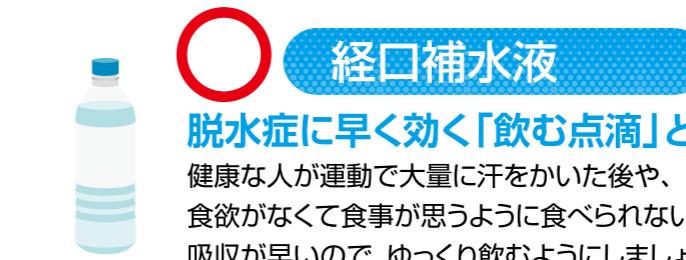
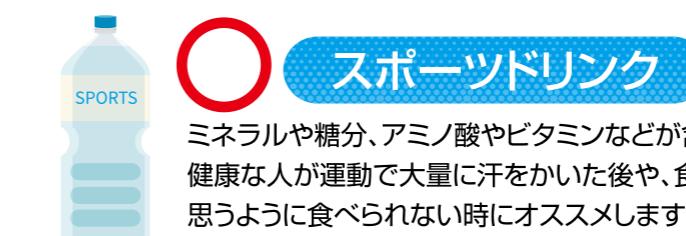


参考文献：厚生労働省「健康のため水を飲もう」

水分補給に適した飲み物と向かない飲み物



スポーツドリンクは
糖分が多いので、
飲みすぎには
注意しましょう。



ポイント

- 水筒やペットボトルなどを携帯し、こまめに水分補給をしましょう。
- まずはコップ1杯の水を増やすよう心がけましょう。

※主治医から水分量を調整されている方は、主治医にご相談ください。

Q&Aコーナー

検診当日や結果報告書へ
同封のアンケートにお寄せいただいた
ご意見、ご質問にお答えしていきます。



Q1 便・喀痰・HPV検査が受診日までに採取できない場合はどうしたらよいですか。

A1 後のご提出でも承ることができますので、受付の際にお申し出ください。当院にお持ち頂くか郵送して頂くことも可能です。郵送の場合は、検査当日に返信用の封筒をお渡しいたします。正確な結果を得るための有効期限は、当院の到着日を含めて便・HPVは採取後5日以内、喀痰は6日以内となっておりますので、ご注意ください。結果報告書作成の都合により、受診日から2週間を過ぎても提出が確認できない場合は、キャンセルの扱いとなりますのでご了承ください。

知りたい医療の知識



風疹

風疹は、ウイルスによる感染症です。強い感染力があり、咳やくしゃみなどの飛沫(ひまつ)により感染します。感染すると平均16~18日の潜伏期間(症状がない期間)の後に、発熱、発疹、リンパ節の腫れ(特に耳の後ろ、後頭部、首)が出現しますが、発熱は約半数にみられる程度です。発疹が出る前後の約1週間は、人に感染させる可能性があります。また、大人がかかると、子どもに比べて発熱や発疹がみられる期間が長く、関節痛が強く出る傾向にあります。また、妊娠中の女性が感染すると、赤ちゃんに難聴、心疾患、発達の遅れなどの障がいが起こる可能性があります。



新 シリーズ4

がんってどういう病気?

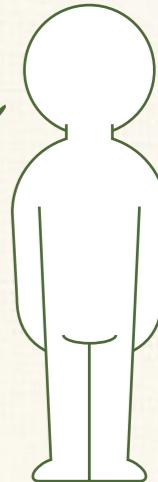
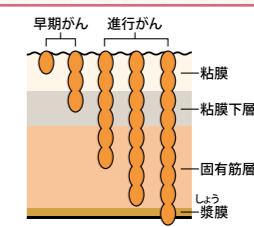
知っているようで知らない、がんのことを、部位別にご紹介していきます。
万が一、自分や家族、親しい人ががんにかかったとしたら…
もしものときに備えて、正しい知識を身に付けておくことが大切です。

今回は **胃がん** がテーマです。

病気? どういう

*胃がんは胃壁の内側にある粘膜に発生し、広がる程度により、
早期胃がん、**進行胃がん**に分けられます。(右図)

*がんの部位別の死亡者数で、
男性は3位、女性は1位です。



原因

*ピロリ菌感染

感染していない人と比べ胃がんのリスクは5倍です。

*塩分・塩蔵品(魚卵、漬け物、加工肉など)のとり過ぎ

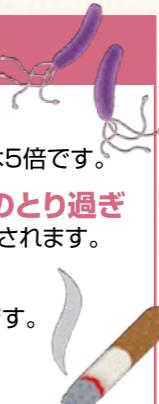
予防のための食塩摂取量は1日5g以下とされます。

*喫煙

吸わない人と比べ胃がんのリスクは2倍です。

*飲酒

関連する可能性が考えられています。



症状

●みぞおちの痛み・不快感、胸やけ、吐き気、食欲不振など。

●早い段階では症状は現れにくいことが多い、かなり進行しても無症状の場合もあります。



※胃炎や胃潰瘍も同様の症状がみられ、
症状だけでは区別がつきません。

症状がある場合は早めの受診をお勧めします。

検査方法

*症状がない場合

年1回、職場や自治体の検診で**胃部X線検査**もしくは**胃内視鏡検査**を受けましょう。その他、萎縮性胃炎の指標となるペプシノーゲンや、ピロリ菌の有無も確認することをお勧めします。



*症状がある場合

消化器科を受診しましょう。必要に応じて**胃内視鏡検査**や**生検**を実施します。

※胃の細胞の一部を取り顕微鏡で調べる。

治療

*内視鏡での切除

リンパ節転移の可能性が低い早期胃がんが対象です。

*手術

他の臓器に転移していない場合に実施します。
①お腹を切る開腹術
②お腹に小さい穴を開ける腹腔鏡下手術



*薬物療法

手術でがんを取り切るのが難しい、もしくは再発した場合や再発予防に実施します。

*早期発見、早期治療が有効ですが、**胃がん検診受診率は50%未満**と低いことが課題となっています*

5つのがん予防

健康習慣を実践することで、
がんになるリスクが低くなります。

- 禁煙する
- 食生活を見直す
- 適正体重を維持する
- 身体を動かす
- 節酒する

参考:国立がん研究センターがん情報サービス