がん

長寿時代を生き抜く 予防と治療 ―人生100年時代を生きる― ③

がんは日本人の２人に１人が罹患するといわれており、死亡原因の１位です。長い人生の中で、自分だけでなく家族や周囲の身近な方が発症する可能性が高い中、予防法や治療について知ることが大切です。第３回「がん」では、口の中や胃・腸にできるがん、放射線治療について専門の医師に聞きました。

ホームページはこちら
バックナンバーをご覧いただけます

京都民医連中央病院

消化器のがん 内視鏡進歩で早期治療向上

消化器内科　科長
内視鏡室　室長
木下　公史 氏

Q 主な消化器がんは。

A 胃がんと大腸がんが大部分を占めます。胃がんは主にピロリ菌の感染、大腸がんは、食事の欧米化や加工食品、便秘、肥満などが原因と考えられています。どちらも初期症状はほとんどなく、気付いた時にはかなり進行していることがあります。病期が進むと、胃がんの場合、次第に貧血や食欲不振、胃の痛み、むかつきなどの症状が現れます。大腸がんは、検診で便潜血検査が行われますと、早期がんの約半数、進行がんでも約1割が陰性と診断されています。陽性・陰性にかかわらず、心配な症状があれば早めに大腸カメラを受けてください。早期であれば、特殊な光技術を利用した高画質内視鏡を使い、今までよりも早く正確に診断できるようになっただけでなく、見つけにくかったがんも発見可能になりました。従来、がん治療は外科手術で臓器の切除・摘出を行っていましたが、早期であれば胃や大腸の内側の粘膜を切開・剥離して切除する方法で、臓器を温存できます。

Q 早期発見について。

A 消化器がんは、何より早期発見が決め手です。胃カメラでピロリ菌感染が発見されたら、除菌治療を受けましょう。便潜血検査で陽性の場合は放置せず、陰性の場合でも気になる症状があれば積極的に大腸カメラを受けてください。最近は、予約なしでも当日の受け付けで内視鏡検査を実施している病院もあります。軽度なうちに内視鏡手術で治療するためにも、コロナ禍でも検診を受け、ご自身の体に目を向けてください。

宇治徳洲会病院

口腔内のがん 口内炎、長引いたら受診を

耳鼻咽喉科・頭頸部外科　部長
田中　信三 氏

Q 口腔内のがんとは。

A 口の中にできるがんをまとめて口腔がんと言い、このうち半数以上を占めるのが舌の側面や裏側にできる舌がんです。他には下顎の内側にできる口腔底がん、歯茎にできる歯肉がんなどがあります。口腔がんの初期症状はあまり痛みがなく、舌や粘膜になかなか治らないできものができたり、ただれや、白くて表面がザラザラした白板症という症状が出ます。口内炎によく似ています。

Q 口内炎が、2週間以上治らない場合はがんの可能性があります。

A 診断と治療は。

A 病理組織検査でがんと判明すればコンピューター断層撮影（CT）や磁気共鳴画像装置（MRI）の画像診断をします。治療は手術で患部を切り取るのが基本です。初期のがんなら、舌を幅4ミリ、深さ2ミリ程度切り取ることで従来通りの生活を送ることができ、患者の約8割は治ります。しかし進行したがんは、切除しても再発リスクが高くなるので、抗がん剤や放射線治療も行います。舌の半分以上を切り取ると食事や会話ができなくなるなどの機能障害が残るので、失った部分の再建手術や食べる・話すといったリハビリが必要です。おおむね60歳までならこれらの機能はリハビリで改善しますが、高齢で機能回復が見込めないときは管を通して胃に直接栄養を送る胃ろうを施すこともあります。

Q 予防法は。

A たばこの影響が大きいので禁煙をしてください。過度の飲酒も避けましょう。未治療の歯や歯のクラウン（欠損のかぶせ）が合わず、舌にずっと当たっているとそこがん化することもあるので、歯はきちんと治療してください。日頃から口の中を観察し、異常がないか確認することが大切で、口内炎が長引いたら放置せず、耳鼻咽喉科を受診してください。

宇治武田病院

放射線治療 前立腺がん、ほぼ9割根治

放射線治療センター長
岡部　春海 氏

Q 放射線治療とは。

A 頭から足のつま先まで、あらゆる臓器に対して治療が可能です。強度変調放射線治療機「トモセラピー」は、腫瘍に限局して放射線を照射するため、正常組織への影響を抑えることが可能です。副作用や合併症が少なく、体への負担が軽減できます。

Q 前立腺がんと放射線治療について。

A 2007年から12年間で治療した約2千例の症例を分析した結果、一番多かったのは106例の前立腺がんでした。そのうち放射線治療主体の根治症例は930例に上ります。前立腺は、直腸に挟まれており、それらの粘膜に放射線が当たると照射後に潰瘍になる可能性がありますが、トモセラピーでは副作用を最小限にして根治させることができます。

Q がん予防は。

A 何より大切なのは、免疫力を上げてがんを発症させないこと、再発を防ぐことです。そのために必要な生活習慣は、早寝早起き、腹八分で食べ過ぎない、毎日快便、毎日運動、よく笑う、体を冷やさないなどです。36・5度の体温が1度下がるだけで免疫力は40%下がるといわれています。免疫アップのために、ショウガやニンジンなど体を温める食材を取り、夜10時就寝、朝6時起床を心掛けましょう。動物性タンパク質や脂肪、パンや麺類などの糖質の過剰摂取も発がんの原因の一つと考えられています。1日のタンパク質は体重1キロ当たり1グラムまで、ビタミン、食物繊維や抗酸化物質が豊富な旬の野菜を取り、間食・夜食は控えてください。家の掃除や庭の手入れ、歩いて買い物に行くなど積極的に一日中体を動かすことが大切です。そして、笑うことでリンパ球の一種のナチュラルキラー（NK）細胞が活性化され、がん細胞を殺すといわれています。気楽に笑い話ができる相手を見つけてください。

健康コラム

働く世代のがん治療

■仕事を続ける

乳がんを発38歳の時でし子どもがいるザーとして、るという選択働きながら治が始まりまし療法人の業務務しています時短勤務がな給休暇をやり日に振り替え

NPO法人理事長