

よぼうかい大阪がお届けするニュースレター

＋健康! よぼうかい OSAKA

2007

No.7

Japan Anti-Tuberculosis Association, Osaka

特集 ■ 増え続ける肺がん

トピックス ■ シリーズ 安心して受ける <乳腺検査>
疲れ気味の胃腸にやさしい旬料理

インフォメーション ■ COPD共同研究スタート ほか

ホームページ <http://www.jata-osaka.or.jp>

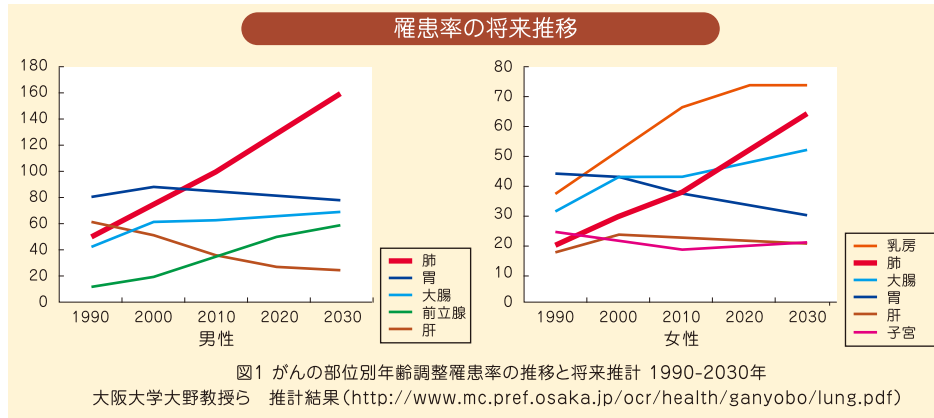


特集!!

増え続ける肺がん

肺がんは増え続けています

今から30～40年昔のわが国では、がんといえば胃がんでした。大阪や奈良では茶粥が原因だといわれたものでした。当時、肺がんは欧米のがんだったのです。それがいまや胃がんを抜く勢いです。大阪府では2004年の統計によると、肺がんで亡くなった方は、男性3,183人、女性が1,217人となり、がんの部位別死亡者数でトップになりました。毎日、大阪だけで10人以上の方が肺がんで亡くなっている計算です。これからも男女ともに肺がんがどんどん増えていくと予想されます。(図1)



肺がんの主要な危険因子はタバコです

タバコを吸うことによって人体に与える影響は、喫煙の量と期間に関係します。その総量を割り出す目安として、喫煙指数が用いられます。喫煙指数が、400以上になると肺がんの発生率が高くなり、600以上では高危険群といわれています。

喫煙指数(プリंकマン指数) = 1日に吸うタバコの本数 × 喫煙年数

男性での喫煙者の肺がんによる死亡率は、非喫煙者の4.5倍です。但し、今すぐに禁煙をしますと、このリスクは10年後には1.5倍以下になると予想されています。

アスベスト(石綿)の吸入が肺がんの原因になると昨今世間を騒がせていますが、アスベストの吸入曝露と喫煙とが重なると、肺がんの発病リスクが一気にアップすることが言われています。仕事柄アスベストの吸入歴のある人はもちろん、私たちは一昔前までは公共の場所でも知らず知らずの間にアスベストを吸っていたかも知れません。

明日では遅すぎる

ですから今でも、「動くアクセサリー」をかつこよく吸い続けている方で、将来肺がんにかかりたくなかったら即刻禁煙を実行してください。

一方、喫煙は肺がんのみならず、COPDと呼ばれている肺気腫や慢性気管支炎の原因にもなります。アメリカでは年間、喫煙が直接の原因で亡くなる人は45万人、受動喫煙では5万人とも言われています。心筋梗塞などの循環器疾患の発症にも悪影響を与えています。

今まだ喫煙から足を洗えない方たち、明日では遅すぎるのです。ご自分でやめられない方は病院の「禁煙外来」を受診してください。

全国での死因順位は、悪性新生物がS.56年に脳血管疾患と入れ替わって以後、第1位を独占しています。なかでも、部位別の死亡数が最も多いのは、男性の肺がん。喫煙者だけでなく、非喫煙者まで悪影響を与えるタバコが主要要因です。

こんな症状が出たら要注意

肺がんの初期の自覚症状はほとんどありません。肺がんが疑われる症状としては、長引く咳や痰、特に血の混じった痰が出たときが要注意です。肺結核の場合も同じような症状が出ますので、医療機関を受診して胸部X線やCT検査や喀痰のがん細胞検査(細胞診といいます)を受けてください。(図2,3)

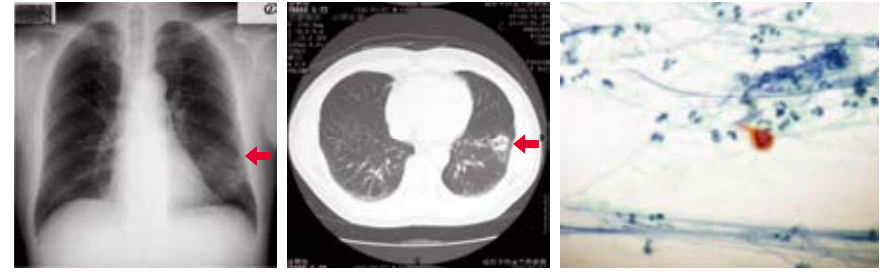


図2 肺がん(腺がん)のX線写真とそのCT像

図3 喀痰中のがん細胞(扁平上皮がん)

肺がんの発見に健診がどれだけ役立つでしょうか

これまで、「症状のない方たちを対象にしたX線検査や喀痰の細胞診が一体どれだけ肺がんの発見に役立つだろうか」とか、「費用のかかる割に発見される患者さんは少ないのでは」、「すぐに治療をする必要がない小さい病巣まで検出しているのでは」等々の議論がありました。

しかし一方、健診で見つかる場合には早期の肺がんが多く、それだけ治療効果も良いのです。症状が出てから診断された肺がんの5年生存率は全体では10数パーセントに留まり、他の部位のがんに比べて非常に低いのです。一旦肺がんと診断されますと、外科手術や化学療法、放射線治療などを行っても、その後の5年間で約8割の方が不幸な転帰をとることになります。

ところが、自覚症状が無く、健診で見つかった早期の肺がんでは5年生存率が50%にもあがります。ごく最近のアメリカからの報告では、31,567人を対象に、CT検査を駆使した集団健診の結果によりますと、初期のI期で発見された412人(1.3%、100人に1人の発見率)の治療後の10年(5年ではありません!)生存率はなんと88%で、特に1ヶ月以内に手術をすると92%であったという驚異的な数字を出しています。もちろん、早期に発見されても何も治療を受けなかった8人は全員5年以内に死亡していました。

症状がないときこそ健診は威力を発揮します。

愛煙家の皆さんは今すぐに禁煙を決心し、そうでない方も含めて、年に一回の肺がん健診を受けましょう。愛するご家族のためにもです。「明日では遅すぎる」のです。

豆 ちしき

喀痰細胞診検査

喀痰細胞診検査は胸部X線検査では発見されにくい気管や太い気管支のがんを見つけることができます。気管や太い気管支の肺がんは喫煙との関連が強く、50歳以上のヘビースモーカーの男性により多く発生する傾向にあります。血痰の出る方には特に必要な検査です。

気管や太い気管支の肺がんを組織型で分類すると多くは「扁平上皮がん」で、これは太い気管支に発生しやすいため、喀痰の中にかん細胞が出やすく、喀痰細胞診検査が有効なのです。

喀痰細胞診検査は、「腺がん」が見つかり易い胸部X線やCT検査との補完的な検査であり、両方の検査を併用することにより優れた肺がん健診が可能となります。

知っくけんさ
シリーズ

安心して受ける

乳腺の視触診と超音波検査

乳腺検査には問診・視診・触診、超音波検査、乳房エックス線検査(マンモグラフィー)などがあり、これらの検査を組み合わせで行います。

今回は乳房健診のうち、乳腺の視触診と超音波検査についてご案内いたします。

当所では、視触診は医師が、乳房に関する問診事項を確認した後、視触診により乳頭の変形や異常分泌の有無、乳房全体の変化、乳房中のしこり(腫瘍)の有無を確認します。

超音波検査は臨床検査技師が担当し、問診事項・視触診所見に基づいて乳房組織を画像化し、それを観察・記録します。

乳腺の視触診と超音波検査

触診

医師が、問診事項を確認の上、視診・触診を下図のように行います。

触診方法は受けられる方の状態に合わせて異なります。場合によっては若干痛みを伴うことがありますので、触診中に痛みがあれば医師にお申し出ください。

その他気になることがありましたら診察時にご相談ください。

- 身体はあお向けで行います。



乳腺超音波検査

人間の耳には聞こえない高い音(超音波)を乳房に当て、その反射音(エコー)を画像にし、乳腺の病気を見つけだす検査です。

痛みはなく、被爆の心配は全くありません。

検査方法

- 身体はあお向けで行います。(上半身脱衣)
- 乳房に検査用ゼリーを塗布し、探触子(プローブ)を軽く押し当てながら、観察・撮影を行います。
- 検査はおおむね5～10分程度で終わります。

使用のゼリーは、妊娠線予防のクリーム(ストレッチマーククリーム)をベースに作られており、肌に潤いを与えますので、検査後はふき取らずに手ですり込んでいただけるものです。

- 検査時には結果をお伝えすることは出来ません。上記の検査に基づいて、医師はさらに検査が必要か治療が必要かを判断します。また、期間をおいて再検査をお勧めすることもあります。

● このような異常がわかります。

乳がん
のう胞
乳腺症
良性腫瘍

おすすめ
Cooking

疲れ気味の胃腸にやさしい旬料理

旬の野菜の大根には、ジアスターゼなどの消化酵素が含まれています。

忘年会・お正月に食べ過ぎて胃腸も疲れ気味、大根料理で消化を助け腸の働きを整えましょう。

- 最近では葉付き大根がなかなか手に入りませんが、大根の葉にはビタミンA・ビタミンCやカルシウムなどの栄養素が豊富です。見つけた時にはぜひさっとゆでて炒めもの・菜飯・漬け物などにして食べてみてください。
- 根のほうの太い部分は、繊維が柔らかいので生で大根おろし・なます・サラダに最適です。まん中の部分は、ふろふき・おでん・煮物に、先の部分は味噌汁の具にして、また皮に栄養が多いといわれていますので、よく洗って皮ごと使うか、少し皮を厚めにむいてきんぴらにしてみても美味しいです。

からすがれいのみぞれ煮（大根おろしは消化を助け、臭みをとります）

レシピ（2人分）

からすがれい80g…	2切れ	みりん	……………	大さじ1	
水	……………	100cc	酒	……………	大さじ2
砂糖	……………	大さじ1	大根おろし	……………	200g
醤油	……………	大さじ2	ねぎ	……………	10g

作り方

- ① からすがれいに酒を少しふっておく。（魚臭さを消す）
 - ② なべに水・砂糖・醤油・みりん・酒を入れて煮立ったところからすがれいを入れる。
 - ③ 中火で煮汁を魚にかけながら10分間煮る。（煮汁が半分になるくらい）
 - ④ 大根おろしを煮汁に混ぜながら加えて2分間煮る。
 - ⑤ からすがれいを皿に盛り、大根おろしの入った煮汁をかけ、さらしねぎを添える。
- ※ 肉・魚などに酒を少しふっておくと臭みを消し、柔らかくなります。



大根のクリーム煮（じゃが芋よりさっぱりしていて、蕪のように煮崩れしません）

レシピ（2人分）

大根	……	1/5本(150g)	水(1)	……………	200cc
玉葱	……	中1個(150g)	コンソメ	……………	5g
人参	……	1/3本(50g)	塩	……………	1g
鶏肉	……………	100g	コショウ	……………	少々
大根葉又はブロッコリー又はチンゲン菜など緑の野菜	……………	50g	牛乳	……………	200cc
サラダ油	……………	5g	バター	……………	10g
			小麦粉	……………	15g
			水(2)	……………	50cc

作り方

- ① 鶏肉に酒を少しふっておく。（鶏臭さを消す）
 - ② なべにサラダ油を入れ鶏肉を炒める。
 - ③ 一口大に切った玉葱・人参・大根を加えて塩・コショウをし、焦がさないように炒める。
 - ④ 水(1)とコンソメを加え、沸騰したらアクを取り、材料が柔らかくなるまで10分ほど煮込む。
 - ⑤ 牛乳を加え5分ほど煮こむ。
 - ⑥ バターを加え味を整える。
 - ⑦ 緑の野菜をさっとゆでて加える。
 - ⑧ 小麦粉に水(2)を少しずつ入れて、だまが出来ないように小麦粉をとかす。
 - ⑨ ⑧の水とき小麦粉を⑦に加え、とろみが出てくるので、よくかき混ぜる。
 - ⑩ 弱火で2～3分煮込んで仕上げる。
- ※ 水とき小麦粉を作る時には、小麦粉の中に水を少しずつ加えてかき混ぜてください。
他の時も、硬いものに柔らかいものを入れるとうまく混ざります。



●表紙 勝ちだるま

勝尾寺(かつおうじ)は、大阪府箕面市にある高野山真言宗の西国33ヶ所第23番札所。紅葉の名所。勝ちだるまが有名で、境内のそこかしこに勝運成就した奉納だるまが置いてあり、見ていただけで活力が湧いてくるようです。ここには千数百年の昔から、信仰行者たちが行を積んできた長い歴史があります。「七転び八起き」のだるまに自分をみたと、弱い己の精神に克つことが、正に勝つという不屈の精神を教えられます。（撮影：写真クラブ 尺戸 信子）

info

01 (財)結核予防会がCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の調査共同研究事業を開始

平成18年11月16日、財団法人結核予防会本部は日本ベーリンガーインゲルハイム(株)と共に「5年間にわたる全国規模のCOPDの共同研究」をスタートすることを第一ホテル東京において発表いたしました。当日は、新聞社、医療情報誌など26社が集まるなか、結核予防会会長 青木正和氏による「いままぜ、結核予防会がCOPDなのか」について経緯説明の後、COPD共同研究委員会委員長である大阪府支部 支部長 小倉 剛から研究概要の説明がなされました。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは肺への空気の出し入れが慢性的に悪くなり、ゆっくりと悪化していく病気です。今まで「慢性気管支炎」「肺気腫」といわれてきたものが含まれます。

結核をはじめとする呼吸器疾患の専門集団として全国に支部を持つ結核予防会として、COPDの早期発見、早期治療に繋げるためにもこのたびの大規模な調査共同研究発足に至りました。

今後は、大阪府支部・本部第一健康相談所・複十字病院・宮城県・千葉県・岡山県でパイロットスタディを実施し平成19年度から本格的に全国展開していきます。

なお、詳細につきましては具体的なことが決まり次第ご連絡させていただきますので、ご協力よろしくお願いいたします。

<参 考>

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の統計

1996、1999年の厚労省の患者調査では、推定22万人の患者

1999年の日本呼吸器学会の調査では、推定34万人の患者

2000年の疫学的調査では、推定530万人の患者数

2000年の厚生統計では、13,063人の死亡者

(詳細 <http://www.jatahq.org/copd/JATACOPD.html>)



結核予防会によるCOPD共同研究計画記者発表会

info

02 世界結核デー

ロベルト・コッホ(ドイツ、1843~1910)が結核菌の発見を発表した日が、1882年3月24日です。以来、結核根絶への闘いが続けられ、1997年に至って意を新たにWHOは世界保健総会でこの日を「世界結核デー」と制定しました。日本では、結核予防全国大会を平成11年以降これに合わせ開催しています。今も世界で年間約900万人もの人々が新しく結核に罹っています。2006年1月に発表された結核対策の新10ヵ年世界戦略では、2015年までに、ミレニアム開発及びストップ結核パートナーシップの目標に沿って、世界の結核を大幅に減少させる計画です。

財団法人 結核予防会 大阪府支部

支部〔理念〕 結核予防会はみなさんの健康を守ることで社会に奉仕するよう努めます

相 談 診 療 所	大 阪 病 院	堺 高 島 屋 内 診 療 所
〔理 念〕 みなさまの健康を守ることで社会に奉仕します。 〔基本方針〕 ・私たちは受診者様の人権を尊重し、職務の遂行に努めます。 ・私たちは知識の習得と技術の向上に努めます。 ・私たちは誠実で正確な医療を迅速に行います。	〔理 念〕 大阪病院は、患者さま中心のチーム医療を行い、健康を守ることで社会に奉仕します。 〔基本方針〕 ・患者さまの人権、プライバシーを尊重した接遇・診療 ・法令を遵守し、安全で最適な医療 ・真心のこもったインフォームドコンセントによる信頼される医療 ・地域の保健・医療・介護・福祉活動への積極的な連携・貢献 ・医療の質とアメニティの向上を目指した健全な病院経営	〔理 念〕 堺高島屋内診療所は、最善の医療サービスをご提供することで患者様と受診者様の健康を守り、社会に奉仕いたします。 〔基本方針〕 ・患者様と受診者様の人権の尊重と個人情報保護に留意し、誠意ある医療を行うように努めます。 ・医療業界の時流に遅れることなく、情報の収集と知識、技量の向上に努めます。 ・地域社会に密着した医療を実践し、地域、職域の皆様の健康管理に貢献いたします。 ・接遇マナーの向上に努め、皆様に快適な医療サービスをご提供できるように心がけます。
〒541-0045 大阪市中央区道修町4-6-5 TEL 06-6202-6666(代表) FAX 06-6202-6686 E-mail info@jata-osaka.or.jp URL http://www.jata-osaka.or.jp/	〒572-0854 寝屋川市寝屋川公園2276-1 TEL 072-821-4781(代表) FAX 072-824-2312 URL http://osaka-hospital.jp/	〒590-0028 堺市堺区三国ヶ丘御幸通59 高島屋堺店内5階 TEL 072-221-5515(代表) FAX 072-223-8534 E-mail sakai@jata-osaka.or.jp