

# 未病を改善して健康になろう

P5まで続く

未病とは病気というほどではないが、健康でもない、病気に向かいつつある状態のこと。未病状態を放っておくと大きな病気に進行する可能性もあります。大事に至る前に今できることを考えてみませんか。

## 〔 40代死因順位 〕

- 1位 **がん** 7,361人
- 2位 自殺 3,946人
- 3位 心疾患 2,882人

## 〔 50代死因順位 〕

- 1位 **がん** 20,876人
- 2位 心疾患 5,961人
- 3位 脳血管疾患 2,171人

出展：厚生労働省  
「平成27年人口動態統計月報年計(概況)」より

## 働き盛りの40~50代 死因のトップは、がん

まだ若いと思う一方で、体の不調が気になってくる40~50代。人は年齢とともに、さまざまな病気がかりやすくなりますが、特に急増するのが、がん。

昨年、30代後半にがんで死亡したのは約1200人でしたが、40代前半になると一気に倍増。自殺を抑え、死因の第1位に浮上します。そこから死亡数は加速し、50代には20876人と桁違いの数に。以降、がんは死亡者数のトップ

プになります。中でも、男性で最も死亡数が多いのは、肺がん。40代以上のすべての年代で1位に。対する女性性は、乳がん。30~60代で死因の1位となつていきます。(公益財団法人がん研究振興財団 がんの統計15より)

では、どのようにすれば予防できるのか、大阪府がん診療拠点病院の指定を受けている市立吹田市民病院の宮崎先生と柳沢先生にお話を伺いました。

## 肺がんって?

### 気管支付近にできるがん

- 小細胞がん
- 扁平上皮がん

タバコの影響大。初期症状はカゼに似ている

### 肺の末端にできるがん

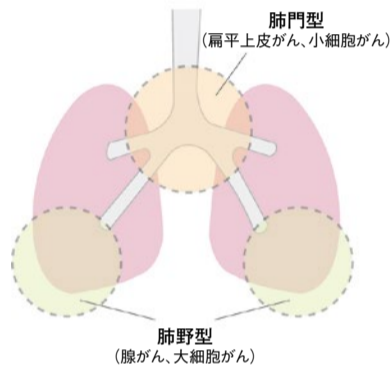
- 肺腺がん ● 大細胞がん

自覚症状が出にくく、発見されにくい。タバコに関係なく発症

### こんな症状は要注意!

- 咳が続く、痰が出る
- 呼吸がしづらい、息切れする

※いずれも進行すると、体重が減る、疲労感が強い、背中が痛いなどの変化がみられる



〔 図1 〕

## 禁煙が予防の第一歩 ~肺がん~



肺がんについて伺いました  
地方独立行政法人 市立吹田市民病院  
腫瘍内科 部長 宮崎 尚樹 先生

近畿大学医学部平成9年卒。近畿大学医学部腫瘍内科講師を経て平成24年4月より現職。専門は肺がん、大腸がん、胃がん、乳がんなど固形がんの化学療法、肺がんの気管支鏡診断。主な資格：がん薬物療法専門医、指導医など

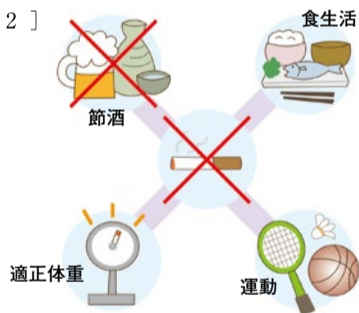
肺がんの要因は複数ありますが、最も影響があるのは喫煙。タバコには発がん性物質が含まれていて、喫煙者と非喫煙者で10年程度寿命の差がでると言われています。特に若いころから吸っている、喫煙量が多い方は発症確率がさらに高まります。他に飲酒などの生活習慣による刺激が要因で細胞は絶えず傷付いていくのですが、日々修復もされます。でも加齢によってこの修復機能が低下してくると、がん細胞へと変異してしまいます。

一方で、喫煙に関係なく、遺伝子異常によってもたらされるがんもあります。肺がんは自覚症状がないことも珍しくなく、気づいたときには進行していることが多いのが特徴です。一口に肺がんといっても、(図1)のように発症する場所や要因に違いがあり、治療法も異なつてきます。

気付いたときには進行している? 日本でも新たに肺がんにかかる人は年間、男性で7~8万人、女性で3~3.5万人。死亡するのは男性5万人、女性2万人にも上ります。肺がんは世界各国で死因のトップを占めますが、中でも日本の死亡者数は更に増える傾向にあります。

肺がんの要因は複数ありますが、最も影響があるのは喫煙。タバコには発がん性物質が含まれていて、喫煙者と非喫煙者で10年程度寿命の差がでると言われています。特に若いころから吸っている、喫煙量が多い方は発症確率がさらに高まります。他に飲酒などの生活習慣による刺激が要因で細胞は絶えず傷付いていくのですが、日々修復もされます。でも加齢によってこの修復機能が低下してくると、がん細胞へと変異してしまいます。

〔 図2 〕



### 5つの健康習慣

すべてを実践するのが理想だが、組み合わせにより効果的にリスクを減らすことも可能。詳しくは、国立がん研究センター「5つの健康習慣によるがんリスクチェック」でリスク診断を。「がんリスクチェック」で検索

生活習慣とは、具体的には禁煙、節酒、運動、バランスのよい食事、適正体重の維持の5つ(図2)。これらをすべて改善できた場合、男性で43%、女性で37%発症リスクを減らせるというデータも。2つ以上の組み合わせでも、効果があります。肺がんは治りにくいがんのひとつ。だからこそ、未然に防ぐことや、早期発見が大事です。

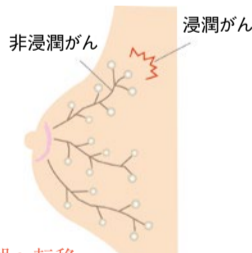
生活改善でリスク4割減 早期発見のため検診を これまで健康だったし、自覚症状がないから大丈夫。そんな人も要注意。体の細胞は、思った以上に傷ついているものです。カギとなるのは生活習慣。修復機能を少しでも維持するため、今からでも意識したいですね。

## 乳がんって?

症状は幅広いが、主に2種類に分けられる

- **非浸潤がん** 乳腺に発生する悪性腫瘍。最初は乳管内に留まる
- **浸潤がん** 放置するとがん細胞が増殖、乳管外に広がる

やがて血管やリンパ管へ入って全身をめぐり、さまざまな組織や臓器へ転移



### 乳がんについて伺いました

地方独立行政法人 市立吹田市民病院  
乳腺外科部長 柳沢 哲 先生

ソニー(株)を経て大阪大学医学部医学科を卒業。大阪府立成人病センター、大阪大学で乳腺外科医として研鑽を積む。主な資格：乳癌専門医、検診マンモグラフィ読影認定医(ASランク)、MBA(ヘルスケア)など



## 他人事ではすまされない ~乳がん~

ライフスタイルの変化で罹患率が上昇 年々増え続けている乳がん。2015年の予測罹患率は894000人、同死亡数は138000人に上ります。発症は30歳代から増え、40歳代後半~50歳代前半がピーク。乳がんはエストロゲンという女性ホルモンにさらされる期間が長いほどリスクが高まる病气。妊娠・授乳期はエストロゲンの分泌は止まります。つまりそれ以外の期間が長い、独身・高年齢出産の女性が増えたことが増加の一因と言えます。さらに、生活の欧米化も影響し、脂肪が増えることと蓄えられる女性ホルモンも過剰になります。欧米在住の日本人女性は、国内の女性より罹患率が高いというデータもあります。

とおり。太りすぎない、アルコールやカロリリーをとり過ぎない、運動をする。一般的に健康によいとされること、一番確実なんです。情報社会の今、テレビやインターネットには「○○するといい」「○○が効く」などさまざまな情報があふれていますが、あまり左右されないことが大切です。乳がんは症状が幅広く、かつ複雑な病气で、プロでも診断に難渋する場合があります。気になることがあれば婦人科ではなく乳腺外科を受診することをすすめます。

## 早期発見で命をつなぐ 検診を受けよう

がん検診には、公的な予防対策として自治体が行う「対策型検診」と、人間ドックなどの「任意型検診」があります。肺がん、乳がんとも「対策型検診」の対象です(ほかに胃がん、大腸がん、子宮頸がんが対象)。費用は無料か、少額の自己負担です。また、職域・医療保険者などの保健事業として行うケースもあるので、確認を。

### ◆ 肺がん

自治体による検診は40歳以上を対象。年1回を推奨。費用は1,500円以内。問診と肺X線検査で実施。ハイリスク対象者は、さらに喀痰細胞診も行います。

※多くの市では、40歳の市民を対象に検診無料クーポン券などを配布しています。対象の方は、逃さず受けましょう。そのほか、がん検診については各市の窓口へ問合せを。

### ◆ 乳がん

40歳以上の女性は、自治体による検診を2年に1度受診できます。費用は3,000円以内。視触診とマンモグラフィ併用検診で行います。

では、どうすればリスクを減らせるのでしょうか。やはり基本は(図2)にある5つの健康習慣を徹底することです。禁煙、節酒、運動、バランスのよい食事、適正体重の維持。これらをすべて改善できた場合、男性で43%、女性で37%発症リスクを減らせるといいうデータも。2つ以上の組み合わせでも、効果があります。肺がんは治りにくいがんのひとつ。だからこそ、未然に防ぐことや、早期発見が大事です。

検診は、触診のみではなく、必ず画像診断も受けることが重要。乳腺外科のある病院で検査すると、なお安心です。特に40歳以上の女性は、自治体の実施するがん検診などをぜひ利用しましょう。乳がんは、早期発見で9割以上が治る病气。自分の命を救えるのは、ほかでもない自分です。