

肺ガンについて

呼吸器科医長 原田 敏之

・肺ガンとは

肺ガンとは肺や気管支に発生するガンです。日本人の死因の第1位は悪性新生物(ガン)で、その中でも肺ガンは第1位です。2005年度の肺ガンの死亡者数は、男性45,189人(男性の1位)、女性16,874人(女性の2位)、合計62,063人にのぼっています。

・原因は

ガンは、発がんやガンの発育を制御する遺伝子に傷が付き異常が起こることにより、制御不能な異常な細胞集団(ガン)となります。遺伝子に傷がつく原因としましては、加齢や生活習慣などがあります。肺ガンの原因で最も重要なのはタバコです。周囲がタバコを吸うことによる受動喫煙も大きな問題です。最近社会的に注目されています石綿(アスベスト)も危険があり、大気汚染も危険があるかもしれません。

・症状は

せき、たん、血たん、息切れ、胸痛、などが認められますが、どれも肺ガンに特有のものではなく、長いカゼ症状と間違われることもあります。かなり進行するまでほとんど症状は出ないため、早期に発見するのが難しく、発見された時にはすでに進行していて、治療が難しいことが多い病気です。そのため、健康診断などで定期的にエックス線検査を受けることが大事です。

・肺ガンの種類について

肺ガンは、小細胞(しようさいぼう)ガン、非小細胞(ひしようさいぼう)ガン(扁平上皮(へんぺいじょう)がん、腺(せん)がん、大細胞(だいさいぼう)がん)、に分類されます。非小細胞肺ガンは小細胞肺ガンより頻度が高く、通常ゆっくり成長し広がりますが、小細胞肺ガンは急速に成長し、他の臓器に広がり易いタイプです。

・診断に関する検査は

胸部エックス線検査、胸部CT検査を行い、病変の場所、性状を詳しく調べます。参考のために、血液検査を行い、腫瘍マーカーを検査します。確定診断のためには、痰の細胞や、直径5ミリメートル程度の太さの内視鏡(気管支鏡)きかんしきょう(う)を、口か鼻から気管支の中に挿入し、病気の部位から直接、細胞や組織を採取し、ガン細胞を確認します。

・病期(ステージ)について

治療方針決定のためには、進行度つまり病期を調べます。肺ガンは、肺の他の場所、肺と離れた別の場所、つまり、脳、骨、肝臓、リンパ節などに、しばしば転移します。そこで、腹部CT検査、脳MRI検査、骨シンチグラム、PET(ペット)検査などを行います。その結果に基づき、もとの肺ガンの状態(T)、所属リンパ節の状態(N)、遠隔転移の有無(M)、の3つの因子の組み合わせにより(TNM分類)、病期をステージ1A、1B、2A、2B、3A、3B、4の中から決定します(数字が大きいくらいほど進行している状態です)。

・治療について

治療方法には、手術で切除する外科療法、抗ガン剤を使用する化学療法、放射線照射を行う放射線療法があります。最近では、ガン細胞の増殖や悪性化に関与する分子を標的とした分子標的療法も行われています。小細胞ガンと非小細胞ガンとは治療方針が違います。小細胞ガンは、病気が片方の肺とその周辺にとどまっている場合(限局型)と、それより病気が広がっている場合(進展型)に分類されます。大体、限局型はステージ3Aまで、進展型はステージ3B以上、に相当します。限局型は化学療法と放射線療法を行います。ごく一部の方では手術を行います(手術後に化学療法を行います)。進展型は化学療法を行います。一方で、非小細胞肺ガンは、可能であれば外科療法を行います。手術可能な場合は、ステージ2Bまでとステージ3の一部です(ステージ1B以上の場合は手術後に化学療法を行います)。手術不能な場合は、化学療法や放射線療法を使用します。ガン細胞の遺伝子情報を確認の上、分子標的療法を行うこともあります。化学療法は、いずれにおきましても、3から4週間を1コースとし、通常4から6コース程度行います。

・おわりに

肺ガンを防止する最も良い方法は、タバコを吸わないことです。現在タバコを吸っている方も決して遅くはありませんので、今すぐにタバコをおやめ下さい。

「7階病棟」紹介

看護科長 小林 裕子

当病棟は、呼吸器科病棟で看護師30名、看護助手3名から成る大所帯です。看護師は、患者様から見ると孫（時にはひ孫）に当たる年齢のスタッフが多く、いつも温かい目でスタッフの成長を見守って下さっています。そのため、入退院を繰り返している方からは「年前はペーパーだったけど今はすっかりベテランだな」とやさしい声を掛けられるスタッフもいます。（ありがとうございます）もちろん超ベテランの看護師もいて、若いスタッフが成長するために日々努力してくれています。また、呼吸器科という特徴からマスクをかけていることが多く、マスク美人が多いです。はずしても美しいですが…。特にN95のマスク装着後は、一部の看護師を除いてはマスク跡の肌もすぐ復活しています。さすが若いですね。

宅で静かな時間が流れている情景が目に見えます。これからも患者様やご家族の笑顔のために皆一致団結して頑張りたいと思います。

7階病棟のナーススタッフ



お米の健康効果について

栄養課 得能 理絵

このところ、おいしくなった！と評判の道産米。私達道民にとって、大変うれしいニューズですね。皆さんはお米を選ぶ上で、銘柄・産地・価格などに着目することが多いと思いますが、栄養価を気にして選んだ経験はあるでしょうか？今回は、選び方によって、実は健康面でもパワーを発揮するお米の魅力について、お話ししていきたいと思えます。

「玄米、体に良さそう…」と知っている方も多いのではないのでしょうか。玄米が普通の精白米より栄養的に優れ

ているのは事実です。お米は、収穫後にもみから・外皮（ぬか層）・胚芽を取り除かれて普段私達が食べている白米になります。玄米は、もみからだけを取り除いた状態のお米のことを言います。外皮と胚芽部分が残っているため、ビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり残っています。

玄米を食事に取り入れると、不足しがちな栄養素を主食から簡単にとることができ、とても効率的です。白米には少ないビタミン・ミネラル・食物繊維が玄米には豊富なので、ビタミン・ミネラルが栄養素の代謝を円滑にし（疲れにくい・肌荒れ防止など）、食物繊維が便通を整えるなど、白米に比べて多くの健康効果が期待できそうです。また、玄米は歯ごたえがあり多くの咀嚼を必要とするため、ゆっくり食べることにつながり、食べ過ぎを防ぐ効果もあります。

最近では白米にいろいろな穀類（赤米・黒米・あわ・きび・麦など）を混ぜて炊き込んだ「雑穀米」も人気です。配合の割合によって栄養価に差はありますが、一般的には白米だけの時よりも食物繊維が増すことや、赤米・黒米の色素成分（ポリフェノール）の健康効果などが期待されています。また、雑穀米は、色々な穀類の風味や食感が楽しめることも魅力です。

日本人が毎日食べる、お米。自分好みにブレンドしたり、組み合わせ

るおかずによって使い分けたり…と、工夫しながら、健康的に楽しみたいものですね。

玄米入り炊き込みご飯

1人分/カロリー-367kca
食物繊維2g 塩分1.7g

(5~6人分)	
A	水 ……………600cc 煮干 ……………適量 昆布 ……………4cm(2mm幅カット) 干し椎茸…………2枚 砂糖…………大さじ1 塩…………小さじ1/2
B	白米 ……………1合 玄米 ……………1合 ゆで大豆 ……………50g ひじき ……………大さじ1 切干大根 ……………20g 人参(1cm角)…………70g 油揚げ(1cm角)…………20g さつま芋(1口大)…………70g 豚こま切れ(1口大)…………70g
C	醤油…………40cc 酒…………50cc

作り方

白米と玄米はたっぷりの水で洗い、1~2時間水に浸ける
鍋にAを入れ、干し椎茸が柔らかくなったら石づきを取り、薄切りにする
に、Bの材料とCを入れ、弱火で15分煮る。具と煮汁を分けておく
炊飯器に水をきった と の煮汁を入れ、2合の目盛りまで水を加えて炊く
炊きあがったら の具を入れて少し蒸らし、全体をざっくり混ぜ合わせる

