

## 健康増進セミナー in 岐阜

# いくつになっても元気で活動しよう

2016年10月15日(土)、岐阜市・じゅろくプラザ2階ホールにて、健康増進セミナー in 岐阜『いくつになっても元気で活動しよう』を開催しました。日本人の二人に一人が、がんを患う時代を迎え、中でも胃がんに関する情報や最新治療法、生活習慣病を防ぐためにできることを知る貴重な時間となりました。



### 1部

「いくつになっても元気で活動しよう」

胃がん治療の最前線

吉田 和弘 先生

岐阜大学大学院医学系研究科・腫瘍制御学講座 腫瘍外科学分野教授  
岐阜大学医学部附属病院がんセンター長

### ステージによって異なる胃がんの治療法



日本人のがんは増えていきます。悪性腫瘍で亡くなる方は心疾患・脳血管障害・肺炎を超えて、トップです。国民の3分の1が何らかのがんで亡くなり、半数の方が何らかのがんにかかる。今や「がんは国民病」という時代になりました。

胃がんは、胃の粘膜の腺を分泌する細胞から発生します。深く潜るのが特徴で、粘膜下の粘膜下層に達するのが「早期がん」、それ以上は「進行がん」です。深くなるほど肝臓・リンパ節転移、腹膜播種の可能性が高まります。

治療法は、ステージによって異なります。「ステージ」とは、がんの進行度合いです。早い段階であれば内視鏡で切除できます。それが難しいと、腹腔鏡でお腹に穴を空けてがんを切除します。手術は傷が小さく出血が少ないので、体には優しいのですが、高い技術が必要です。少なくとも、日本内視鏡外科学会の技術認定取得者のいる施設での手術をおすすめします。進行がんになると開腹手術となり、転移すれば化学療法が推奨されます。今は抗がん剤も大変進歩し、いくつかの薬を組み合わせることで従来のように副作用のない、効果的な治療が可能となっています。新たな抗

がん治療研究に私も携わり、胃がんの分野においてガイドラインに載る治療の開発に成功しました。

### 急速に進化する胃がん治療

現在では、がんそのものを対象としてきた従来の抗がん剤治療とは異なる「分子標的薬」も誕生しています。がんが進行するには栄養が必要なのですが、新薬は、そのリセプターまたはシグナルの伝達通路を攻撃する、いわゆる「兵糧攻め」にするのです。これまでに2種類の薬が認可されています。

さらに今、全く新しいコンセプトの治療法「がん免疫療法」が脚光を浴びています。がん細胞はがん細胞を攻撃する免疫細胞から、うまく具合に逃れて進行していきます。ところが近年、そのメカニズムが解明されたことにより、がん同士が手を結ぶシグナルを阻害する「PD-1抗体免疫治療」が開発されたのです。この治療を受けた皮膚がん、肺がん、腎臓がんの方は、通常の治療の方より長く生きることがわかっています。現在は胃がんの治療を行っていません。より良い治療を開発することが私たち研究者のやりがいであり、社会貢献であると考えています。

### 女性のがん死亡率が高い岐阜県

岐阜県では、女性のがん死亡率が高いことをご存じですか。75歳以上女性の死亡率は全国で下から2番目。胃がんが死亡率のトップです。実際、早期がんと進行がんでは、胃がんでは12倍、肺がんでは10倍、大腸がんでは6倍も助かる確率が高いのです。皆さん、がん検診を受けましょう。合い言葉は「検診GO」です。岐阜県でがんの死亡率の低さが一番になるよう、私もがんばりたいと思っています。



公益財団法人  
杉浦記念財団  
理事長  
**杉浦 昭子**

杉浦記念財団の活動の一つとして、各地域で健康増進セミナーを開催しています。専門の先生から病気に関するお話を聞くことで、病気を予防し、早期発見につながるなど、元気を続ける機会にさせていただきたいからです。

高齢になり介護状態になっていく因子があるといえます。体が弱って、口腔の問題

で栄養状態が悪くなるとか、心がうつ傾向になって閉じこもりがちになるとか。そういう兆候が出た時に対策をとらないと、坂を転げ落ちるように要介護状態になってしまいます。一番の引き金になるのが、社会とのつながり。教育と教養、今日行くところ、今日用事があることが大事です。つねに用事を作って毎日出かける方はとても元気で、体を動かすこと、栄養を摂ること、社会参加、この3つが〇の方は元氣、×の方は3.3倍病気になるやすいとデータが出ています。これらを意識しながら日常を送り、自立して生きられる、元氣な高齢期を迎えていただきたいと思います。

主催：公益財団法人 **杉浦記念財団**

後援：岐阜県 岐阜市  
一般社団法人 岐阜県薬剤師会  
公益社団法人 岐阜県看護協会  
社会福祉法人 岐阜県社会福祉協議会  
大垣市役所

協賛：**スギ薬局グループ**

2部

「生活習慣病よさようなら」

岐阜大学大学院医学系研究科  
病態情報解析医学分野教授

清島 満先生

生活習慣病の種類と予防について



生活習慣病となる原因は、食事・運動・飲酒・喫煙・ストレスなどがあります。具体的な疾患としては、食習慣であれば糖尿病・肥満・高脂血症・大腸がんも含まれます。運動習慣では、糖尿病・肥満・高血圧。喫煙なら、肺がん、狭心症、慢性気管支炎などの種類と予防について、具体的にお話しいたします。

●肥満

肥満の判定基準はBMIで定義しており、普通体重は18.5から25、それ以下の人はやせ体重、25以上30までは1度の肥満で、日本人の20%は肥満に入ります。肥満の何が悪いかというと、糖尿・高脂血症などを合併している方が多いということです。ダイエットには食事療法と運動が必要です。

●高血圧

今は細かく設定され、正常血圧は85〜130mmHgと低めに設定されています。血圧に影響するのは食塩で、厚生省が推奨しているのは、男性8g、女性7gです。血圧を下げるには、基本は食事で、難しければ薬ということになります。

●脂質異常

悪玉コレステロールLDLが140mg/dl以上だと脂質異常です。でも、すぐに治療しなくてはならない

わけではありません。高血圧・糖尿・喫煙者・狭心症発症者・年齢など、リスクファクターがなければ時々検査で十分です。食生活の改善が基本で、一次予防をするためには薬の力を借ります。

●動脈硬化

動脈硬化は動脈中にコレステロール等の塊ができる状態です。冠動脈が詰まると心筋梗塞になります。男性45歳、女性55歳、それだけで動脈硬化のリスクです。あと、血圧・糖尿病・喫煙などが動脈硬化を促進するといわれます。悪玉コレステロールLDL以上に恐いのが悪玉LDLで、今はどちらも測った方がいいといわれています。

●糖尿病

糖尿病は、血糖値が高いだけではなく、インシュリンが足りなくなります。インシュリンが働かないと細胞にエネルギーが行き渡らず、細胞や臓器の機能が低下し、全身に悪影響を与えます。合併症としては網膜症、腎症、脳梗塞など血管の障害を起こします。もっと恐いのは認知症との関連。通常の人より2.84倍かかりやすくなります。

●喫煙

喫煙者は、男性で29.7%まで減りました。なぜ禁煙すべきか、それは心筋梗塞、肺気腫、潰瘍などの病気に関わってくるからです。最近では受動喫煙でも肺がんを発症する結果が報告されています。

生活習慣病は、とにかく発症前に抑えることが基本です。そのためには健康診断に行き、疾病情報に関心を持ち、ていねいに説明が受けられる医療機関を探してください。自覚症状が出た時には重症化が始まっています。毎日自分の体をチェックし、QOL(=生活の質)を高める努力を続けましょう。