



南東北

第322号

院是「すべては患者さんのために」

- ・一般財団法人脳神経疾患研究所
- ・社会福祉法人南東北福祉事業団
- ・医療法人社団三成会
- ・医療法人社団新生会
- ・医療法人財団健貢会
- ・社会医療法人将道会
- ・医療法人謙昌会

URL:http://www.minamitohoku.or.jp
E-mail:pr@mt.strins.or.jp



講演する寺西院長

死亡原因の時代の推移を見ますと、昔は脳血管疾患などが多かったのですが、近年はがんで亡くなる方が一番多くなりました。男性

「がん」は日本人の死亡原因でも多く、3人に1人はがんで亡くなると言われています。がんに絶対ならないという方法はまだありませんが、がんになる確率を下げることは日常生活習慣からでもできるようです。11月16日(金)に総合南東北病院で開かれた11月医学健康講座では、同病院の寺西院長(外科)が「がんにならないための工夫」と題して講演しました。講演内容を要約し、がん予防のためのポイントを紹介します。

11月医学健康講座

「がんにならないための工夫」

の62%、女性の46%が一生のうち何かのがんになると考えられています。しかし、がんになったからといってすべての人ががんで亡くなる訳ではありません。治療によって治り、長生きしている人もいっぱいいます。

それでは、がんはどうしてできるのでしょうか。最近の医学では、がん発生のメカニズムがある程度分かっています。したが、まだ不明なところもいっぱいあります。

体内の免疫力を高める

生活習慣見直し、進んで検診受診

人間の体は60兆もの細胞できている。それらは毎日、細胞分裂によって新しく生まれ変わっています。新しい細胞は古い細胞のコピーで、通常同じ遺伝子なのですが、稀に刺激因子によってコピーミスが生じ、細胞が突然変異する場合があります。ウイルスや強い放射線、化学発がん物質による刺激で遺伝子に傷が付き、変異細胞が生まれるのです。この変異細胞ががん化すると考えられています。

一説によりますと、こうした変異細胞は1日500

0個程度生まれるといわれていますが、それがすべてがん化する訳ではありません。ほとんどは体内をパトロールする免疫の力でがん化を防いでいるのです。

ところが、中にはパトロールをかくぐってがん化する変異細胞があるのです。がん化した細胞は1個か2個あっても、検診で見つけることはできません。10億個くらいのがん細胞の塊(直径1cm程度)になつて、ようやく検出可能になります。ここまでくるのに約10年かかるといわれています。

ここで免疫について少しお話します。よく「免疫力が落ちると病気になる」といいますが、免疫力とは体の「自分」とは異なる異物(非自己)を認識し、排除する生体防御力があります。免疫は体内の警察みたいなもので、がん細胞やウイルスといった「変質者」を攻撃するリンパ球と、細菌などの「外来侵入者」をやっつける好中

球(白血球)があります。免疫力が弱まると、がん細胞が大きくなるのを見逃してしまいます。従って免疫力を高めることが重要です。リンパ球であるNK(ナチュラルキラー)細胞、樹状細胞が、がん細胞を攻撃します。よく笑う、ストレスをためない、腸内細菌を活性化させる、十分な睡眠、適度な運動がNK細胞を増やすそうです。

がんが大きくなる原因はまだよく分からず、いろいろな要因が考えられています。その一つはがん遺伝子(2面につづく)

今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 健康生活情報ナビ、最近よく聞く言葉、1面のつづき
- ▶ 3面 = こころの健康、インフルエンザに備えよう、シャトルバス冬ダイヤ
- ▶ 4面 = 総合南東北福祉センターだより、ゴールドメディアだより、冬の睡眠対策、陽子線治療実績
- ▶ 5面 = 総合南東北福祉センターで文化祭、ふれあいコンサート、創薬・サイクロトロンセンターが完成へ、11月の手術件数・救急車台数
- ▶ 6面 = パーキンソン病、乾燥から肌を守る
- ▶ 7面 = 増子輝彦さんのコラム、患者さんからの礼状、ご意見箱から
- ▶ 8面 = 今月の元気レシピ、薬局だより、編集後記