



きよくり news

CONTENTS

- ・ 寿命が延びれば「がん」が増える
「がん」は生活習慣病？
- ・ 新型コロナウイルス感染と
向き合って



Muraguchi Kiyomuraguchi Women's Clinic

寿命が延びれば「がん」が増える「がん」は生活習慣病？

院長 村口喜代

身近な人が「がん」になる

年が明けて間もなく1月早々に、夫が尿管がんで片側尿管・腎摘出手術をした。順調に回復、慢性腎臓病CKDステージ4、透析だけは免れたいと毎日減塩・低蛋白食、運動に精を出している優秀な患者である。私も脇役・食事係として結構努力する日々である。そうした日常に大分慣れてきた。余談ではあるが、飼い猫の「ちゃちゃ」も夫が入院する直前に急に運動力が衰え、動物病院を受診し、低カリウム血症（高齢による腎機能低下による腎臓の再吸収力の低下が原因）と診断された。朝夕2回/日カリウムを補給するための特別食を補給することとなった。「ちゃちゃ」をこよなく愛する夫と同時期に同じ腎臓病になったのでした。

そして4月、当院の顧問であり、子宮がん・精密検査を担当して頂いている東岩井先生が胆のうがんで手術をされた。幸いに経過は良好で5月末から復帰された。毎年腹部エコー検査をされており、今年突然発見されたという。これからも元気で頑張っていたらいいと願っている。

考えてみれば、私の両親も大腸がん、母は末期がんで見つか、半年後66歳で亡くなった。私の実姉も3年前検診で胃がんが見つかり手術した。その夫もその2年前前立腺がんと診断され、保存療法を選択、現在夫婦共々元気で過ごしている。

誰でも「がん」になるかも・・・ 寿命が延びれば、「がん」が増える

私たちの体は約60兆個の細胞でできており、細胞は絶えず分裂し新しく生まれ変わっている。細胞分裂は細胞の設計図・遺伝子によりコピーされて起こる。発がん物質や活性酸素、ウイルスなどにより遺伝子のコピーミスが起こりがん細胞が発生する。健康な人でも1日約5,000個のコピーミスが起こっているが、生まれた異常な細胞は体内の免疫細胞の標的になり多くは死滅する。免疫細胞の標的を逃れて生き残る細胞が、がん細胞となり異常な分裂・増殖を繰り返し、10～20年かけて「がん」になり、それは誰でも起こる可能性がある。

がんは年齢の倍数の4乗に比例して発生すると言われる。例えば30歳の人が60歳になると、年齢は2倍だががん発生の確率は(2の4乗で)16倍となる。寿命が延びれば「がん」が増えるのです。

「がん」とともに生きる時代に・・・

「日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで死亡している」と言われている。今年4月の発表ではがんによる5年生存率は大きく改善し、64.1%（男性58.8%、女性66.1%）でした。検査法、治療法が発達し、医療の恩恵により、今や「がんは治療しつつ、共存できる」ということでしょうか。改めて健康診断、がん検診を定期的に行うことが必要だと痛感します。

「がん」は生活習慣病です「がん」を予防したい

国立がん研究センターをはじめとする研究グループでは、科学的根拠に根差した予防ガイドライン「日本人のためのがん予防法」を発表しています。予防にとって重要な、禁煙、節酒、食生活、身体活動、適正体重の維持、ウイルス・細菌感染の6つの要因を挙げ、感染を除く5つの健康習慣を実践することでがんリスクはほぼ半減すると言います。つまり、がんは糖尿病や高血圧などと同じ「生活習慣病」であるということです。毎日毎日のこと、気を抜かないで努力していきたいと思う。

生活習慣改善のポイント

- ・喫煙者は今すぐ禁煙を実行する
- ・塩分を控える
- ・動物性脂肪を控え、青魚などの魚を積極的に摂る
- ・野菜・果物を積極的に摂る
- ・飲酒は適量を守る
- ・適度な運動を習慣にする



新型コロナウイルス感染に向き合って ～クリニックからのレポート～

看護師主任 早坂 恵

令和2年を迎え、いよいよ東京オリンピックの年だ！とワクワクした気持ちでいたのもつかの間、1月の半ばには不穏な情報を耳にするようになった。頭に浮かんだのは、10年程前の新型インフルエンザのことだった。物々しい防護服を着た検疫官が、空港で入国の審査をしている様子を、当時ニュースで何度も目にした。しかし、私は空港を利用することなどほとんどない。ましてや国際線など、パスポートを持たない私にとっては遠いことと感じていたと思う。しかし、ウイルスはあつという間に自分の生活圏内に入って来た。当時小学生だった息子達の運動会は、お弁当の時間をカットした簡素化したものに変更になったのを覚えている。

ウイルスは今回もあつという間に身近なものになるに違いないと思っていた。相手の正体はハッキリとは分からない。そして情報もとても少ない。医療の現場を守る為にと、1月の末に急いでマスクを注文したが、すでに在庫切れとの知らせが来た。コロナに対する認識も、心の準備もない、まだ何も始まってはいない状況の中、「簡単に入手出来ていたマスクがまさか…」何とも言えない不安をこの時初めて感じた。在庫のマスクを大事に使用し、3月半ばに仙台市から支給されるまでなんとか乗り切った。しかし、アルコール消毒類は最近まで手に入れることが出来なかった。コロナの指定病院でさえ、マスクやエプロン、防護服が不足していると耳にし、非常事態なのだ理解了。日常は変化した。診療前や診療中には重要な作業が追加されることになった。人が触れるすべてのものに対して消毒することだ。ドアノブや診察に関わる物はもちろんのこと、パソコンやマウス一つ一つだ。ドアは常に開放するようになり、患者様と医師、スタッフの距離も可能な限り取るが必要となった。そんな中で医療従事者は、「院内感染は絶対に避けなければならない」「自分が感染している可能性があるという意識でいなければならない」など様々な自覚や思いと同時に、不安も抱えた。私でさえ、コロナに関する夢を何度か見てしまったほどだった。日々緊張しているのだと思う。マスク、消毒、換気、密を避ける…私達は目に見えない相手に対して、ただひたすら出来ることを続けていくしかない。終わりの見えない戦いに人は弱いと思う。でも、対応していけるのも人間だと信じたい。

この数ヶ月、コロナのことを通じて、色々なことを考えさせられた。人類は紀元前の昔からさまざまな感染症と戦ってきた歴史があり、原因や治療も確立されなかった時代には感染症のパンデミックは歴史を変えるほどの影響を及ぼしてきた。2020年の新型コロナ感染症もまだ収束もしていない。そしてこの先の未来にはもっと試練があるかもしれない…いやあるのだろう。今、改めて思うことは、大切なことは何だろうと考える。「思いやりを大切に生きる」この言葉がいちばんに浮かんだ。辛く苦しい状況の中で、人は余裕がなくなり大切なことを見失うことがある。そんな状況の中でこそ、この気持ちを大切にしたい。この先もこの気持ちを忘れることなく日々を送りたいと強く思う。今回の経験を無駄にはしたくない。

臨時休診

- お盆休みは8月8日(日)～16日(日)となりますので
ご了承ください。



発行元：村口きよ女性クリニック
<http://www.muraguchikiyo-wclinic.or.jp>
 e-mail: con@muraguchikiyo-wclinic.or.jp