



富山赤十字病院 健診部



# かがやき

人間ドック・健診施設機能評価  
認定施設 認定第178号

第10号

第10号は肺がんについて特集です。健康診断でおこなう肺の検査は、一般的には胸部レントゲン検査、さらに詳しく調べる胸部ヘリカルCTや肺ドック（胸部ヘリカルCT+喀痰細胞診+腫瘍マーカー）があります。健康診断をおこなう方のほぼ全てが胸部レントゲン検査をおこなうのに比べ、胸部ヘリカルCTを含んだオプションはH29年度で3.7%（391人）の方が利用されています。喫煙者の方にはぜひ受けていただきたいオプションです。

## 低線量CT検査のススメ

呼吸器外科/人間ドック健診指導医 宮津 克幸



がんを発見して治癒が期待できるのは、肺癌に限らず症状が出てくる前の無症状の時期です。体内にがんが発生してもすぐに症状が現れるわけではないので、この無症状期間こそが検診発見のターゲットとなります。私の外来には実際に肺癌と診断され、手術の説明を受けられる患者さんが来られるのですが、殆どが「痛みや咳の症状がまったくないのに…」とおっしゃられます。ですが、自覚症状が出てくる頃には癌を根治させる可能性はかなり低くなっているのが現状です。

日本肺癌学会の『肺癌集団検診ガイドライン』では、胸部X線検査のみ、または喀痰細胞診(主に喫煙者)との併用を推奨しており、肺がん検診には死亡率減少効果があるとしています。更につけ加えると、わが国の検診においては毎年の検診を受けることでがん死亡率が減少することが示されたのですが、検診の間隔が1年以上空いた場合にはその効果は認められないことも明らかになりました。ですので『検診は毎年必ず受診すること』をお勧めいたします。

当院健診センターの肺ドックでは低線量CT(一般のCT検査よりも放射線被曝が少ないCT検査)を行っています。アメリカでは過去に低線量CTと胸部X線検査の有効性を比較した研究が行われており、その結果、低線量CT群で20%も死亡率が低かったとされています。これを受けて、米国予防医学専門委員会は2014年に低線量CTによる検診を推奨しました。さらに2018年に開催された第19回世界肺癌学会議において、低線量CT検査による研究結果が報告され、低線量CT検査による肺がん死亡率の減少効果は世界レベルでも認められたといえます。

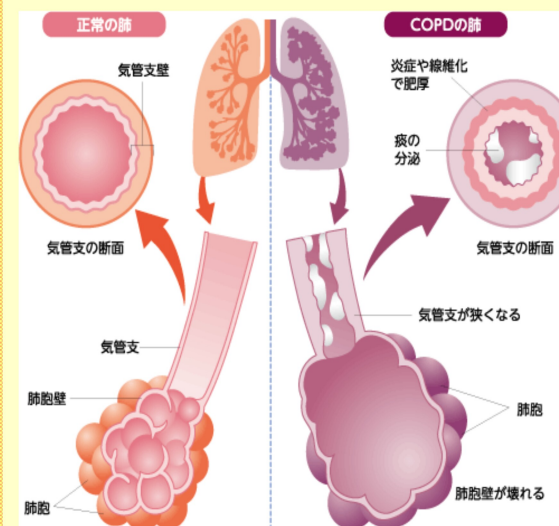
ところが、日本において低線量CT検査が公費でのがん検診に導入されないのには理由があります。胸部X線検査と比較すると高額となる検査費用、低線量とはいえ増大するX線被曝、感度が高いため偽陽性が増えるなどの問題点があるためです。しかし、欠点さえ理解できれば低線量CT検査は非常に有用であると思います。これからは皆さんも『自分の命は自分で守る』ことを念頭においてオプション検査に追加されては如何でしょうか？



## 歌丸さんとたばこ

保健師 清水 磨依

### COPDってどんな状態？



独立行政法人 環境再生保全機構  
<https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/copd/about/02.html>

落語家の桂歌丸さんはCOPD（慢性閉塞性肺疾患）で闘病の末、お亡くなりになりました。息をするのも辛い中、高座に上がり続けた姿はニュースで見た人もいます。

たばこが人体に与える影響は大きく、喫煙者の中には、「悪いものだと知っているけど、いつかはたばこをやめようと思っている、今はちよつと…」という人が多いようです。あなたのいつかっていつでしょう？月日を重ねると、あなたの体もむしばまれ、元に戻れないまでに進行するのが怖いところです。自分の健康は誰も守ってくれません。自分で守るものです。

歌丸さんのように、最後まで闘病しながらも仕事を続けた生き様は素晴らしいです。あなたの何年後、何十年後はどうなっていたいですか？

## 肺年齢を維持するために

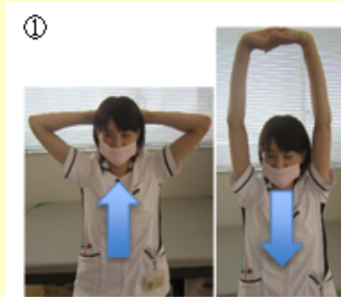
理学療法士 城戸 恵美

『肺年齢』とは1秒間に吐ける息の量と身長から、自分の呼吸機能が同性・同年代の人と比べてどの程度かを年齢で表したものの事をいいます。呼吸機能は20歳代をピークに加齢とともに低下しますが、喫煙や呼吸器疾患等がその進行をさらに速めてしまいます。

肺年齢を若く保つためには、まずは禁煙です。それからバランスのとれた食事や、規則正しい生活で十分な睡眠をとることも大切です。

運動をすると呼吸をする筋肉が鍛えられるので呼吸がしやすくなります。また有酸素運動を続けることで体力をつけることができます。普段から散歩や筋トレなど体調に合った運動を心がけ、肺年齢を若く保ちましょう！

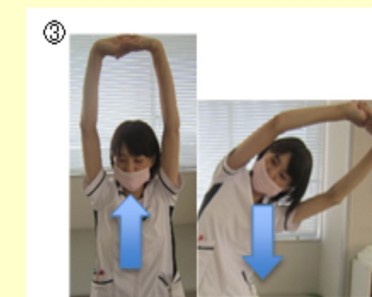
ストレッチで呼吸に関わる筋肉の柔軟性を高める事も効果的です。胸～脇腹の簡単なストレッチを紹介するので、深呼吸しながらゆっくりと行ってみましょう。



息を吸いながら頭の後ろで手を組みます  
吐きながら両手を上へ伸ばします



手を上げた状態で息を吸います  
吐きながらゆっくり横へ体を倒します



息を吸って元の姿勢に戻り、吐きながら反対側へ体を倒します