

いきいき愛知だより

第12号

平成28年12月
発行



contents

1

特集

「膵臓がん」
について

手ごわい膵臓がんを、少しでも早く発見するために。

ながい消化器内科クリニック 永井 賢司院長

3

体に優しく温かい料理 管理栄養士 菅原 一子さん

4

公衆保健協会TOPIC

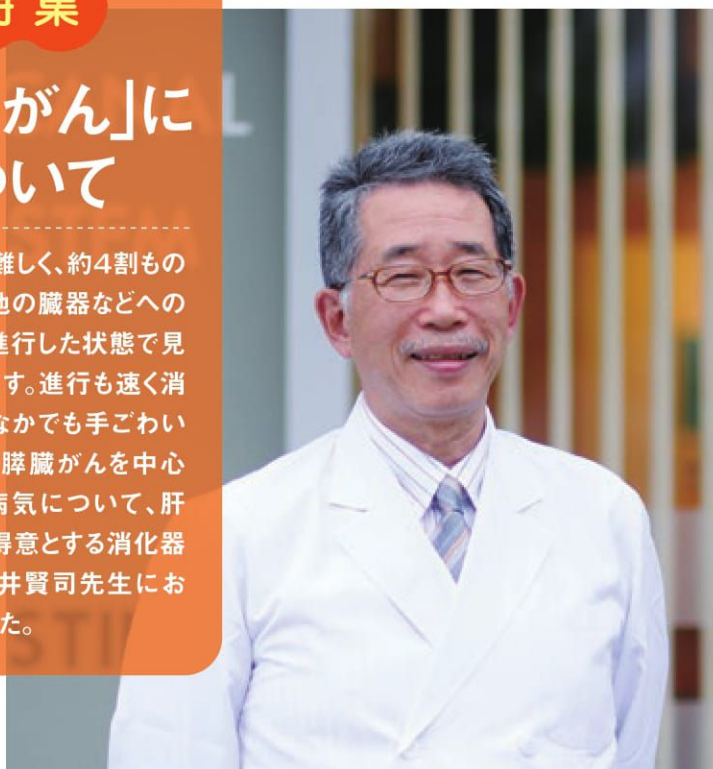


一般財団法人 公衆保健協会

特集

「膵臓がん」について

早期発見が難しく、約4割の方はすでに他の臓器などへの転移がある進行した状態で見つかっています。進行も速く消化器がんのなかでも手ごわいがんとされる膵臓がんを中心に、膵臓の病気について、肝胆膵領域を得意とする消化器内科医の永井賢司先生にお話を伺いました。



ながい消化器内科クリニック
永井 賢司 院長

Profile

医学博士(愛知県安城市出身)
専門分野／消化器内科(特に膵臓病学 消化管ホルモン)、内科一般、総合診療、漢方治療
1974年 名古屋大学医学部卒業
1978年 静岡県立薬科大学研究生
1980年 名古屋大学病院医員
1984年 静岡厚生病院内科医長
1994年 国家公務員共済組合連合会東海病院診療部長等、歴任後、
2005年 内科クリニックを開業。現、ながい消化器内科クリニック(名古屋市千種区)院長
2001年 名古屋東生活習慣病研究会代表世話人
医師となった当初より肝胆膵領域に注目し、静岡県立薬科大学にて消化管ホルモンおよび膵ホルモン等の研究に注力。近年は『「がん」は付き合い方次第』といった著作でも活躍し、第一線の臨床医として多くの患者さんに信頼される地元名医の一人。



手ごわい膵臓がんを、少しでも早く発見するために。

そもそも膵臓とは？

膵臓は長さ約20センチ、胃の後ろ側にあります。

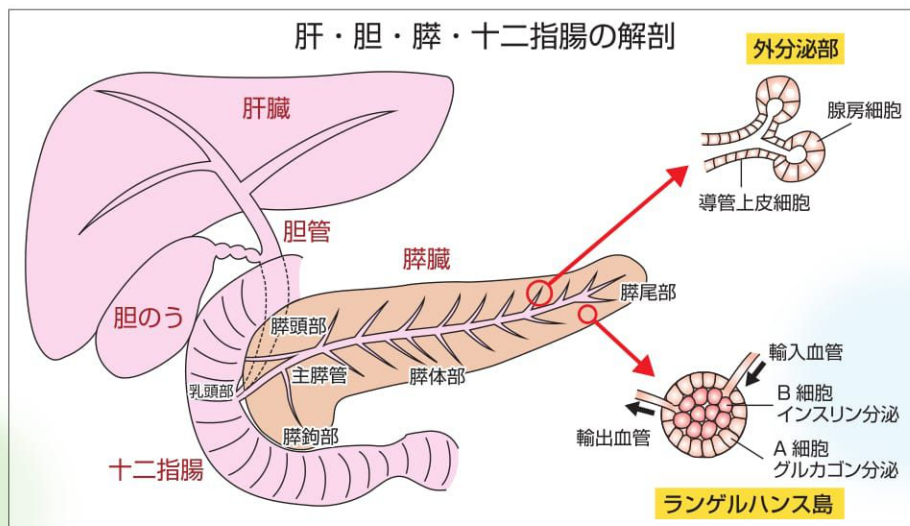
膵臓は体の中心部、胃の後ろ側に隠れるように位置し、長さは大人で約20cm、洋ナシを横にしたような細長い形をしています。体の中心部に近い膵臓の右側のふくらんだ部分を膵頭部といい、大半を十二指腸が取り巻くように接しています。反対の左側は幅が狭くなっており、端の部分は膵尾部といって脾臓(ひぞう)と言う臓器に接しています。また、膵臓の真ん中は膵体部と呼ばれています。膵臓がんが一般的な健康診断で見つかりにくいのは、このように体の奥深くにあって他の臓器に囲まれ、画像診断等で十分な画像情報が得にくく、また、内視鏡でも直接見ることができないといった理由があります。

膵臓の働きは？

食物の消化を助け、血糖値を調整する、2つの大きな働きをします。

膵臓は大きく2つの役割を果たしています。一つは食物の消化を助ける膵液の産生(外分泌)です。膵液は膵管(すいか

ん)によって運ばれ、主膵管(しゅすいかん)という1本の管に集まり、肝臓から膵頭部(すいとうぶ)の中に入ってくる総胆管と合流し、十二指腸乳頭(じゅうにしちょうにゅうとう)へと流れます。もう一つはインスリンやグルカゴンなど血糖値の調節に必要なホルモンの産生(内分泌)です。このホルモンの産生に関係するのがランゲルハンス島と呼ばれる細胞群で、膵体尾部に多くあります。



◎がん診断時の進行度の割合(2014年)



膵臓がんについて

**膵臓がんは一般的に
60歳頃から増加し、
高齢になるほど多くなります。**

膵臓がんのほとんど(約90%)は膵管の細胞にできることが分かっています。膵管は細長い膵臓の中をちょうど川の支流と本流のように走っており、この膵管のどのあたりにがんが発生するかで、症状にも違いがあります。尚、年齢別にみた膵臓がんの罹患率(病気にかかる割合)は60歳頃から増加し、高齢になるほど高くなります。年次推移では、男女とも戦後1980年代後半まで増加し、1990年代以降は横ばいまたは緩やかに増える傾向にあり、年齢調整死亡率から見た男女別の傾向では男性の死亡率は女性の約1.6倍あり、男性の方がより注意が必要と言えます。

**60歳以上の急な糖尿病や、
黄疸にも膵臓がんの
疑いがあります。**

早い段階では特徴的な症状が出にくいとされる膵臓がんですが、それでも病気の予兆と考えられる症状がまったくないわけではありません。特に、膵臓がんが増加する60歳以上の方で、それまで異常がなかったのに急に血糖値が高くなったり糖尿病を発症した場合。この場合は血糖値のコントロールに関わるランゲルハンス島が多い膵体尾部にがんが発生している可能性が疑われるため、糖尿病の治療だけでなく、できるだけ早く肝胆膵領域の専門医にも相談することをお勧めします。他に、体や白目が黄色くなる「黄疸(おうだん)」が出た場合。黄疸では体をかゆく感じたり、尿の色が濃くなることもあります。こうした場合は、肝胆部に近い膵頭部周辺にがんが発生している疑いがあります。また、外科的にも他の消化器官に

病気がないのに、背中や腰部の痛みが続く、体重が急に減る、食欲不振、胃部不快感といった漠然とした不調が続く場合も、膵臓がんの可能性が考えられます。膵臓がんの早期の自覚症状は他の病気でもよく見られることから、見逃されやすい面もあります。気がかりな症状を感じたら、ご自身で積極的に専門の医療機関を受診されることをお勧めいたします。

膵臓がんを見つける (スクリーニング)には？

**臨床の現場で、膵臓の病気の
早期発見に有用な
「血清トリプシン(trypsin)値」検査。**

消化器内科の臨床では、原因がはっきりしない上腹部の鈍痛を訴える患者さんが多く来院されます。当院ではこうした患者さんに対し、通常の生化学検査、上部消化管内視鏡検査、超音波検査などを行い、まず、上部消化管の疾患や胆道疾患がないかどうかを調べます。一般に、こうした検査で異常が見つからないと、ストレス性の胃炎などと診断されるケースも少なくありません。しかし、近年、膵臓がんが増加傾向にあり、しかも、発見時にはほとんどの方が進行した状態であることから、当院では膵臓領域の病気も念頭に診察を進めるようにしています。具体的には、膵臓の病気の検査法の一つである「血清トリプシン値」の測定を行い、膵臓がんのスクリーニング(がんの可能性の有無を調べ、確定診断を受けるかどうか分ける)にも役立てています。

膵臓の検査では、アミラーゼやリパーゼの測定値を見ることも多いのですが、トリプシンは膵臓以外の臓器には存在しない酵素であるため、特異性がより高くなります。トリプシンの検査だけで膵臓がんの早期発見というわけにはいきませんが、その他の画像検査や血液検査、腫瘍マーカー検査(特に再発時)の値と合わせて



検討することで、膵臓がんの早期発見につながった症例が実際にみられています※。簡便な血液検査のため患者さんの身体的・経済的負担も軽くて済みます。一般的な膵臓の疾患の診断と共に膵臓がんの早期発見につながるスクリーニング検査として、患者さんの側もぜひ「血清トリプシン(trypsin)値」を心に留めて頂ければと思います。

検査結果	考えられる原因と病気
基準値より 高値	急性肝炎、急性膵炎、慢性腎不全、慢性膵炎初期の活動期及び再発時
基準値より 低値	膵実質の破壊が進んでいる場合(膵線維症・膵石症)、慢性膵炎、インスリン依存性糖尿病

※「血清トリプシン値測定の意義」について、日本臨床内科医会誌に於いて永井医師の研究発表も予定

膵臓がんを予防するには？

**確実な危険因である
「喫煙」は特に注意を！**

膵臓がんの危険因子(原因として考えられるもの)としては、「糖尿病」「慢性膵炎」「肥満」「喫煙」があります。特に、喫煙はすい臓がんの確実な危険因子であることが分かっています。「これだ」と言う予防法が確立されていない膵臓がんですが、「禁煙」は有効な予防策と言っているでしょう。また、膵臓がんに限りませんが、緑黄色野菜を積極的に食べることもがん予防に役立ちます。

体に優しく温かい料理

Recipe

しっぽうどん



おまけ

しょうがや
とうがらし(一味)等を
トッピングすると
さらに体を温める効果が
増します。

材料
(写真のうどん)

- 大根
- ニンジン
- ねぎ
- 里芋
- ごぼう
- シイタケ
- 油揚げ
- 鶏肉
- ほうれん草

ですが…何を入れても大丈夫です。
好きな野菜や魚・肉などを入れて下さい。

作り方

- ① 食べやすい大きさに具材を切る
- ② ご自宅で作るうどんのだしに①を入れ、
柔らかくなるまで煮込む
- ③ うどんを茹でる
- ④ ③の湯を切りどんぶりに入れたら②をかける

徳島県の郷土料理で、秋から冬によく食べられます。いろいろな野菜をうどんの汁と一緒に煮込み、ゆであうどんにかけます。徳島県では年越し蕎麦の代りにすることもあります。野菜をたっぷり入れれば栄養満点!入れる具材によっていろいろな味と食感が楽しめます。冬が旬の野菜や魚には体を温める効果があります。仕事で帰りが遅くなったときの食事、受験生やテスト勉強のお夜食に、体に優しく温かいしっぽうどんはいかがでしょう? …冷蔵庫の在庫一掃も兼ねられますよ。

健康運動指導士・管理栄養士 菅原一子(すがはらいちこ)

認知症予防、転倒予防、ロコモ予防、ボールウォーキングを初め、各種健康教室で運動指導・栄養指導を行っております。

○趣味: スキー、読書、食べること。



公衆保健協会TOPIC

10/15・16

名古屋まつりに参加

栄のエンゼル広場でストレスチェックや骨密度検査、血圧検査などの健康チェックブースを出店しました。

特に骨密度検査が人気で夜まで行列が絶えず、大繁盛でした。当協会スタッフも地域の皆様と触れ合うことができ、とても充実した2日間となりました。



10/30

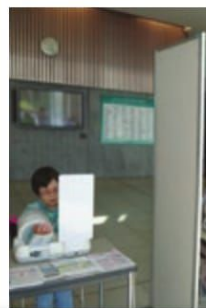
トヨタスカイホールにてピンクリボン活動

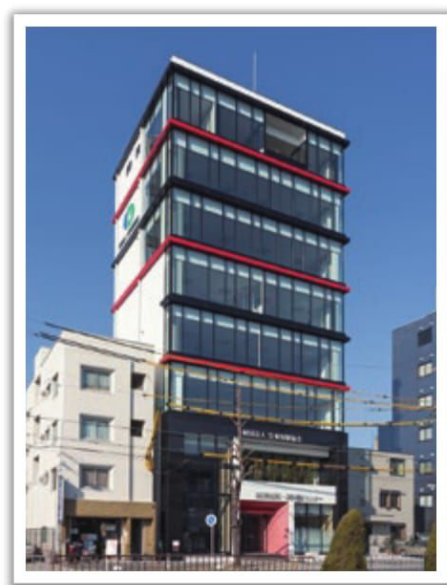
この日、トヨタ自動車株式会社様の女子バスケットボールチーム【アンテロープス】VSトヨタ紡織株式会社様【サンシャインラビッツ】の試合が行われました。

当協会とお付き合いがあるトヨタ自動車様より、企業の取り組みとして婦人科検診を推奨していきたいと相談を頂き、イベントへ参加させていただくことになりました。

当日はマンモグラフィの実施や自治体ごとのがん検診補助制度のご案内、健康相談を実施しました。

大変有意義な1日をありがとうございました。





駐車場あり(15台無料)

※駐車台数に限りがあるため極力公共交通機関でお越しください。

地下鉄をご利用になる場合

地下鉄桜通線中村区役所駅 4番出口より南へ 徒歩5分

バスをご利用になる場合

名鉄バス

中村区役所(西)下車→「太閤通3」交差点を南へ徒歩5分

市バス

中村区役所下車→「太閤通3」交差点を南へ徒歩5分

黄金中学校前(栄24系統)下車→「黄金通2」交差点を北へ徒歩1分

お車の場合

名古屋駅方面より

広小路通「笹島」交差点より西進→「苅瀬通」交差点を左折→「米野小学校東」交差点を右折→「黄金通2」交差点を右折→1つ目の道路を越えてすぐ

黄金橋方面より

「黄金通2」交差点より北進→1つ目の道路を越えてすぐ



一般財団法人 公衆保健協会

付属診療所・登録衛生検査所・集団健診センター

〒453-0804 愛知県名古屋市中村区黄金通2丁目45番地2

健康診断のお申し込み・お問い合わせは

 **0120-927-953**

Eメール: info@hoken-k.or.jp

お電話受付時間

平日

9:00 ~ 17:00

公衆保健協会

検索