

メスブ NEWS

今月のテーマ

最も発見・治療が難しい「膵臓がん」

～膵臓がん増加の背景は「高齢化」～

◆膵臓がんの現状

2020年の膵臓がんの罹患数は42,700人と推定されています。大腸がん・胃がん・肺がんに比べると少ないと感じるかもしれませんが、**罹患患者数と死亡者数がほぼ同じというのが膵臓がんの特徴**で、医学が進歩した現代においても難治がんのひとつとして知られています。実際に2019年の膵臓がん死亡数は約36,000人で、死亡順位でみると男女計で第4位（男性：第4位、女性：第3位）です。膵臓がんの罹患率は60歳頃から著しく上昇し、年齢と共に増加します。**50～70歳の男性に特に多い**と言われており、**超高齢社会に突入した日本では膵臓がんによる死亡者数は年々増加**しています。

膵臓がんで治療が望めるのは早期の段階で発見された場合のみで、完治を目指すには手術以外に方法はありません。しかし、切除可能な膵臓がんは全体の20～30%にすぎないのが現状です。早期の段階で発見されて手術ができたとしても、膵臓がんは再発を繰り返すことが多く、術後の5年生存率は約10～20%程度と、あらゆるがんの中で断然低くなっています。

◆膵臓がんの原因

膵臓がんの原因ははっきりとはわかっていませんが、右記の危険因子に加えて、高齢であったり、膵臓に嚢胞があるとがんになりやすいことがわかっています。特に血縁者2人以上が膵臓がんである場合を家族性といい、発症リスクは約7倍です。糖尿病が急に悪化したり発症したりした場合には、膵臓がんの可能性を考えます。慢性膵炎の人は膵臓がんを発症するリスクが約12倍です。

また、飲酒・喫煙もリスクとなりますが、飲酒単独よりも喫煙と一緒にすることで相乗効果となって膵臓がんになりやすくなるという報告もあります。

◆膵臓がんは早期発見が重要！

膵臓がんの長期生存には、**がんをごく小さい段階で発見**することが必要です。特に**1cm以下で発見できれば5年生存率は80%と高くなります**。1～2cmでは50%です。ただ、一般的な画像検査で見つけるのは非常に困難なので、適切な検査を組み合わせる行うことが大切です。

こうした中、近年、膵臓がんを早期に発見するための試みが続々と出てきています。金沢大発ベンチャー企業のキュービクスは、血液中の遺伝子を調べることで膵臓がんをスクリーニングできる国内初の検査キットを開発しました。また、国立がん研究センターでは、膵臓がんを効率的に見つけるための血液バイオマーカーの開発をしています。この血液検査で陽性となった人に、詳細な画像診断を受けてもらうことで費用を抑えつつ、膵臓がんを手術ができるうちに効率的に見つけ出す研究を進めています。

膵臓がんは進行スピードが速く、早期は自覚症状がないため、気づいた時には既に進行している事が多いです。早期発見のために定期検査を受けたり、生活習慣の見直しを心がけましょう。

がんの部位	3年生存率	5年生存率
全体	72.4%	66.4%
前立腺	99.1	98.8
女性乳房	95.3	92.2
子宮体部	85.6	82.2
喉頭	85.6	80.6
腎臓	85.5	80.1
子宮頸部(けいぶ)	79	75
大腸	78.6	72.6
胃	76.3	71.4
膀胱(ぼうこう)	72.3	68.4
腎盂(じんう)尿管	56.2	49
食道	55	45.7
肝臓	54.2	40.4
肺、気管	51.7	41.4
胆嚢(たんのう)	34	29.3
膵臓(すいぞう)	18	9.8

※国立がん研究センター公表(3年生存率は平成25年に診断された患者、5年生存率は22、23年に診断された患者のデータを基に算出)

膵臓がんの危険因子

- ①家族歴
- ②糖尿病
- ③慢性膵炎、急性膵炎に罹ったことがある
- ④肥満
- ⑤喫煙
- ⑥大量飲酒





今月は

秋田県

◆秋田県に多い疾病は…？

秋田県は**がん死亡率第1位**(2019年)で、**23年連続ワースト1位**を記録しています。がんの原因の多くは飲酒・喫煙、食事、運動不足などの日常生活習慣に関わるものです。秋田県民は食塩摂取量が多く、特に胃がんの死亡率が全国平均の1.96倍と高い傾向にあります。また、雪国ゆえの運動不足からの肥満や、喫煙率の高さ、高齢化の影響などにより、がん以外の様々な生活習慣病の罹患率、死亡率も全国上位になっています。

◆がんを予防・改善する食事法

バランスの良い食事を基本とし、ガンの発生や進行を抑える働きのある**ビタミンA・C・E**、**食物繊維**、**ファイトケミカル**を積極的に摂ることが大切です。これらの栄養素は、野菜、果物、キノコ、海藻類、大豆製品などの植物性食品に多く含まれています。また**発酵食品**、**食物繊維**、**オリゴ糖**で腸内環境を整え、免疫力を高めることも重要です。**食塩**、**動物性脂肪**、**アルコール**の摂りすぎに注意し、**食品添加物**や**トランス脂肪酸**(マーガリン・ショートニング)は避けるようにしましょう。

効果高

にんにく、大豆、キャベツ、しょうが、にんじん、セロリ、甘藷、パースネップ
玉ねぎ、茶、ターメリック、玄米、全粒小麦、亜麻、相模類(オレンジ、レモン、グレープフルーツ) ナス科(トマト、ナス、ピーマン) アブラナ科(ブロッコリー、カリフラワー、芽キャベツ)
メロン、パッションフルーツ、エンバク、ハッカ、オレガノ、タイム、アサツキ、ローズマリー、セージ、ぎゅうり、ジャガイモ、大麦、ペリーヌ

デザイナーフーズピラミッド

アメリカ国立がん研究所による

レンジで簡単！温野菜サラダ

【材料(2人分)】

キャベツ	100g
かぼちゃ	80g
にんじん	50g
ブロッコリー	50g
玉ねぎ	1/4個
しいたけ	3枚
乾燥わかめ	大さじ2
にんにく	1片分
★とんぶり	30g
★オリーブオイル	大さじ1
★ポン酢	大さじ1
★レモン汁	大さじ1/2



【作り方】

- ①乾燥わかめは水で戻して食べやすい大きさに切る。にんにくはすりおろして★と混ぜ合わせる。
- ②キャベツはざく切りに、たまねぎは薄切りに、しいたけは半分に切る。
- ③かぼちゃは約5mmの薄切りに、にんじんは約5mmの輪切りに、ブロッコリーは小房に分け大きいようなら半分に切る。
- ④耐熱皿に②をのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(500W)で約2~3分加熱する。
- ⑤別の耐熱皿に③を並べてから水(大1:分量外)を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約2分加熱し、ブロッコリーだけを取り出し再び約2分加熱する。
- ⑥皿に盛りつけ、①のドレッシングをかけて頂く。

とんぶり

・生産地の大半が秋田県という、希少な食材です。「畑のキャビア」、「山の数の子」などとも称されています。
・**低カロリーでβ-カロテン**【体内で**ビタミンA**に変換】、**ビタミン**、**ミネラル**、**食物繊維**、**サポニン**【**ファイトケミカル**】が豊富に含まれた栄養価の高い食品です。



ポイント

固い細胞壁に閉じ込められている**ファイトケミカル**は加熱することで吸収率が上がり、ドレッシングにポン酢やレモンを使うことで減塩につながります。煮汁ごと栄養を摂れるスープや味噌汁もオススメです。油脂(オリーブオイル)は、β-カロテン(とんぶり・かぼちゃ・にんじん・ブロッコリー・わかめ)や**ビタミンE**(とんぶり・かぼちゃ・ブロッコリー)の吸収を助けます。ビタミンA・C・Eや**ファイトケミカル**は単独でも効果がありますが、組み合わせることで**抗酸化力**がより高まります。また、**デザイナーフーズピラミッド**の食品と同じように、キノコや海藻類も高い**ガン抑制効果**があるとされています。このように調理方法の工夫や栄養素の相乗効果で、より一層ガンの予防や改善に効果があります。



京都の妖怪

～鞍馬天狗(くらまてんぐ)～

天狗といえば立派な長い鼻、赤い顔をイメージすると思いますが、日本には様々な種類の天狗がいます。鞍馬天狗は、鞍馬山の奥の僧正が谷に住むと伝えられる大天狗です。別名を鞍馬山僧正坊といいます。牛若丸に剣術を教えたという伝説で知られています。



《出没場所》 鞍馬

今月の迷曲 vol.37

(youtubeで見られます)
炎/LiSA



(by 桜餅の葉っぱ)