



文：小川 康成

オミクロン株の流行が懸念されておりますが、コロナウイルスの流行に隠れてもう一つ懸念されている問題があります。それは、がん検診の受診率が下がっているという事です。コロナの流行により、通院を控えたり、通院の機会が減った事もあり、（交財）日本対がん協会の調べでは、コロナ前の2019年に比べ、2021年1月～6月の検診受診率は32万人減り、▲17%との事です。検診率の低下は、早期発見が大切なガン治療において、発見が遅れている事で、病状が進行している人が増えている可能性もあります。今回は日進月歩のガン治療について少し考えてみたいと思います。

大腸がんの5年生存率は95%以上

データによりますが、ステージⅠと早期発見出来た場合は、20人中19人は5年後も健在です。しかし、ステージⅣと末期の場合は、20人中4人の生存と一気に20%弱になり、早期に発見出来るかが大きなカギとなり、早く見つければ治る病気になってきました。

最近では、線虫を使った一時チェックの「N-NOSE」に代表されるようなスクリーニング検査も1万円程度の費用で個人の受診が可能になり、がんの早期発見が今後益々広がって行く事が期待されています。



◆ がんの一次予防 ◆

生活習慣

- × タバコ、過度なお酒
- 塩分を控えたバランスの良い食事
- 運動（お散歩なら1日60分）
- メタボ対策（BMI：25以下）
- ウイルス対策（肝炎、ピロリ菌など）



◆ がんの二次予防 ◆

がんを早期発見する為の検診

病院の検診へ行くのが、時間や費用の面で難しい人は、まずはスクリーニング検査、「N-NOSE」は90%超の高精度の確率で、15種類のがんの早期発見の補助ができるそうです。

がんの治療法、三大治療（手術、抗がん剤、放射線）以外も

日本においては、手術や抗がん剤、放射線の三大治療、もしくは3つをミックスした治療が最も効果の高い標準的な治療とされています。また、三大治療以外にも「先進医療」と呼ばれ、名古屋市に施設の有る陽子線や重粒子線。「ゲノム医療」とよばれる遺伝子異常に着目した治療、同様にがん関連遺伝子を発見する「パネル検査」、また、医薬品でも話題になった肺がん治療の「オプジーボ」など、三大治療以外の情報は、病院側から情報提供してくれるとは限らず、知識は自ら見つけ、相談しないと選択できない事もあります。



さらに、近年のがん治療の平均入院日数は16日程度、乳がんでは12日が平均になっており、なんと約6割弱の患者さんが10日以内に退院しています。ただ、退院出来たからと言って、それで治療の終了ではなく、長期に渡る通院が必要になっています。

昔と治療方法や入院日数が変わっていますが、昔の「ガン保険」では入院保障のみで通院保障が無いケースや、新たな治療方法に対応していないケースが多いので、治療の進化に合わせて保険も見直しすると、より安心ですね。



メンバー 近況報告

寒さに負けない体づくり

岩瀬 英之

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。先日、春日井のスポーツ用品店にいる知り合いに誘われてモーションセンサーの体験会に参加してきました。今回使ったセンサーは、骨盤の動きから全身の動きがわかるというものでした。参加者は10名ほどで近くの大学の学生さんも何人か参加していました。早いペースで走る組とゆっくり走る組で分かれて走るということだったので、ゆっくりの組で走ってきました



普段、テニスで運動自体はしていますがランニングをするのは大学生の時以来でしたので5キロほどの距離でしたがなかなかハードでした。内容は公園まで2kmジョギングして、公園内を早いペースで600m、そのあとスタート地点までジョギングするという感じでした。走り終わった後は、スマホのアプリと連携させて走った内容の確認をしました。走り方の採点や3Dのフォームチェックなどできて思っていたより細かく出ていたので驚きました。採点も早く走った時とジョギングでは点数に差がでましたが、一般の方が60点台くらいのところ78点がでたので良かったです。正しいフォームで走るとケガもしにくいとのことだったので体力作りのためにも今後も少しずつ走ろうと思います。

温泉の効能

小川 とも子

毎日寒い日が続いています。こんなに寒いと温泉が恋しくなりますね。温泉は含有成分の種類を量により、「単純泉」「塩化物泉」「岩酸水素塩泉」「酸性泉」「放射能泉」「硫黄泉」「含鉄泉」「二酸化炭素泉」「含よう素泉」「硫酸塩泉」の10種類に分類されますが、日本の温泉で最も多いのは単純泉で32%を占め、癖がなく、肌触りもよく誰でも安心して入浴することができます。次に多いのが、塩化物泉でしょっぱい温泉です。鉄分の多い赤茶色の温泉もありますね。

温泉に浸かると、体が温まり、血管が広がり血の流れを良くし、血液中の老廃物や二酸化炭素を押し出してくれ、新陳代謝がよくなります。大自然の中で広い湯舟に入ると、家庭の入浴を比較した場合、広い景色を見て入浴すると心地よい気分になった時に現れる脳波が観察されるそうです。また、ぬるめの湯(37~40℃)に入ると、副交感神経が働き、リラックスして心地よい気分になれるそうです。この効果は湯舟で全身を温める場合で、シャワーを浴びる入浴方法ではあまり効果はないようです。

また、温泉には多くの患者の治療補助療法として活用され、生活習慣病予防などの健康増進にも役立っているそうです。常日頃41℃で15分の入浴を心がけ、年に2泊程度の温泉旅行に出かけたいものです。



娘の誕生日祝い

古川 友架

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

12月は娘の誕生日とクリスマスがあるのでイベントがたくさんで準備や何やらで、駆け足で過ぎ去ってしまいました。同じ12月生まれのお友達達との誕生日会では2年ぶりに会って、皆大きくなっていてびっくりでした。本人達はあまり覚えていませんでしたが、すぐに仲良くなって、人見知りの娘の成長を感じました。プリンセスや鬼滅の格好をしてなりきってごっこ遊びをされていて、2年前とは遊びも違って感慨深かったです。また誕生日プレゼントで祖父母からトランポリンをもらい、気に入ってぴょんぴょん跳んでいます。150kgまで使用可なので大人も使用でき、たまに借りて私もやっています。天気も気にせず、全身運動ができるのでコロナ禍でトランポリンの需要も増えてるみたいですね。トランポリン5分で1キロジョギングしたのと同じ運動量ということなのでジョギングが苦手な私にもうってつけです。楽しいのですが、頭がふわふわして5分くらいしかまだできませんが…娘は30分くらい跳んだりしているで驚きです。ソファで跳ばなくなり、気軽に運動できているので良かったです。親子でトランポリンもおすすめです♪

