

すこやか碧南

碧南市健康を守る会 会報 No.169

人生100年時代と健康寿命

碧南市健康を守る会 会長

山中 やまなか

寛紀 ひろみち



本年9月中旬、わが国で100歳以上の方が7万人を越えたとの新聞記事を目にしました。つまり、日本中で100歳以上の人がほぼ碧南市の人口に匹敵するほどおられることになりました。また、最近色々なところで人生100年時代到来の声を耳にします。

わが国における100歳以上の人口については、昭和63年から正式に統計をとり始めたそうで、当時100歳以上の数はわずか153人であったそうです。それが、平成24年には5万人を超え、平成27年に6万人を突破。ここ数年で急速にその数が増加しています。そして、75歳以上の高齢者人口がピークを迎える令和7年の4年後の令和11年には、何とその数が18万人に達すると見込まれています。

この様に100歳を超える高齢者が急増する一方で、健康寿命はどのように延伸するのでしょうか。健康寿命の考え方の詳細はさておき、分かりやすく言えば、誰の助けも借り

ずに日常生活を営むことが出来る最高の年齢といえるでしょう。この健康寿命、平成28年の統計では愛知県の男性が全国で第3位、女性が全国1位であり、それぞれ男性が73.06歳、女性が76.32歳でした。一方平均寿命について、日本はその高さで世界有数の超高齢社会でもあり、平成30年の統計で、男性が81.25歳、女性が87.32歳でした。

この平均寿命と健康寿命の差が問題です。すなわち、自身が心身とも健康で伸びのびとした日常生活を送れなくなつてから、男性では約8年間、女性では何と11年間何らかの介護の下で暮らしてゆかねばならないからです。

現在ではこの超高齢社会において二人に一人が、がん罹患する時代とも言われています。しかし、それに匹敵するかそれ以上に、いわゆる生活習慣病である循環器障害（心臓疾患）や脳血管疾患（脳卒中）、さらには認知機能障害を抱える人の数も増加すると考えられます。

一昨年私ども碧南市健康を守る会が50周年を迎えた年に、私は「碧南市の健康カルテ」と題して、碧南市における各種がんの罹患率や死亡率、糖尿病をはじめとするメタボリック症候群由来の疾病の罹患者数などについて記させていただきました。その結果から碧南市では、メタボリック症候群の予備群や罹患者が県内他市町村に比べてかなり多いことが判明しています。

これら健康問題について、本年度開催されている健康日本21の施策に基づき、第二次へきなん健康づくり21プランの中間見直しの検討委員会の場で論じられているところです。

どうか市民の皆さまには、加齢に伴う自身の健康問題について、今一度見つめていただくことをお願いいたします。そのことがひいては健康寿命の延伸につながると思うからです。

肝臓がんについて

藤田医科大学ばんだね病院 消化器内科 教授

片野

義明



肝臓がんは肝臓にできたがんのことですが、ほとんどは肝臓の細胞ががん化してできた肝細胞がんです。肝臓がんは主要ながんの中でも死亡率が高いがんのひとつです。最近は低下傾向ではありますが、年間3万人弱の方が肝臓がんで亡くなっています(図1)。

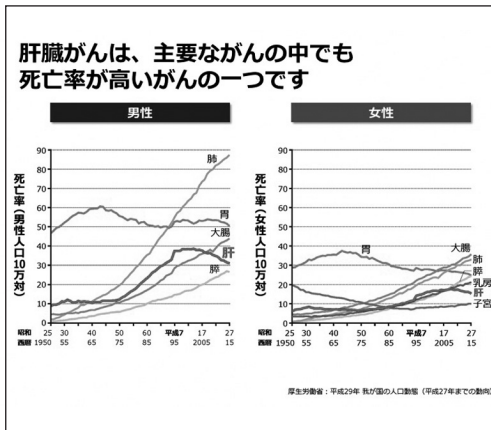


図1

肝臓がんの約65%はC型肝炎ウイルスが原因です。その他B型肝炎ウイルスが約15%です(図2)。

肝臓がんの原因の約65%がC型肝炎ウイルスです

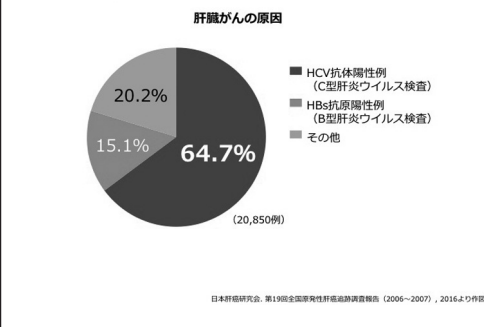


図2

C型肝炎に対する治療が進歩したおかげでC型肝炎ウイルスが原因のがんは減りつつありますが、最近増えてきているのが脂肪肝が原因のがんです。脂肪肝はお酒だけでなく食べ過ぎでの肥満や糖尿病、高脂血症が原因で起こります。脂肪肝は男性に多く30歳代〜70歳代は約40%、女性では50歳以上で増える傾向があり、高度肥満男性では約80%が脂肪肝になっています。脂肪肝のうち約20%は徐々に肝臓の働きが悪くなり、中には肝硬変

まで進んで肝臓がんができてたりします。肝臓がんの診断は血液検査の腫瘍マーカー(がんマーカー)と画像検査が基本です(図3)。

肝臓がんの診断の方法

腫瘍マーカーと画像診断の2つが基本

①腫瘍マーカー

②画像診断

③腫瘍生検(確定診断)

・本来は癌の確定診断はどの癌でも通常は細胞診、組織診で行う。(胃カメラのときの生検、大腸ポリペクなど)

・しかしHCCの診断はわざわざ生検しなくてもほとんど画像だけで診断がつくのでほとんど生検しない。

図3

肝臓がんの腫瘍マーカーはAFPとPIVKA-IIです。AFPはがんがなくても慢性肝炎や肝硬変の状態でもあがる場合がありますがAFPの中のAFP-L3(13分画)は性質の悪い肝臓がんで高くなります。PIVKA-IIも血液を固まりにくくする薬(ワーファリ

腫瘍マーカー

- ・AFP、AFP-L3、PIVKA-IIの3つがある。
- ・腫瘍マーカーの値が上がると肝臓がんが出来た可能性有り。
- ・治療後の効果判定や再発のチェックに役立つ。
- ・AFP、PIVKA-IIのどちらかしか上がらない肝臓がんも多いので注意が必要。

AFP 慢性肝炎や肝硬変でも上がるとき有り。
AFP-L3 悪性度が高い肝臓がんが多い。
PIVKA-II ワーファリン内服中の人でも上がる。

図4

逆にがんがあっても腫瘍マーカーが正常値のこともあり、画像検査も行う必要があります。画像検査には超音波(エコー)検査、CT検査、MRI検査があります。最初に行うのは副作用のない超音波検査で、肝臓に何かがんを疑わせるものが見つかれば、造影剤を使った精密検査を行います。肝臓を栄養している血管には動脈と胃腸から肝臓に入る門脈という血管があり、約80%は門脈から栄養をうけています。しかし、肝臓がんは門脈からの栄養はなく100%動脈から栄養を受けていますので、造影剤を血管に注射してから時間を追って撮影すると、

ンをのんでいると肝臓がんがなくても高くなってしまう(図4)。

肝臓がんは、早い時間には肝臓の中で造影剤でよく染まり、しばらくすると抜けるという像になります（図5）。

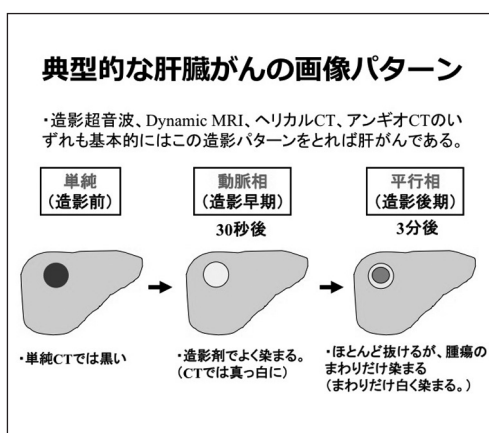


図5

肝臓がんと診断したら治療を考えますが、治療には外科で手術をするか、針（電極）を刺して熱を発生させて焼くか、カテーテルから薬を入れてつめるか、のみ薬で治療するか、放射線治療をするかといった方法があります（図6）。

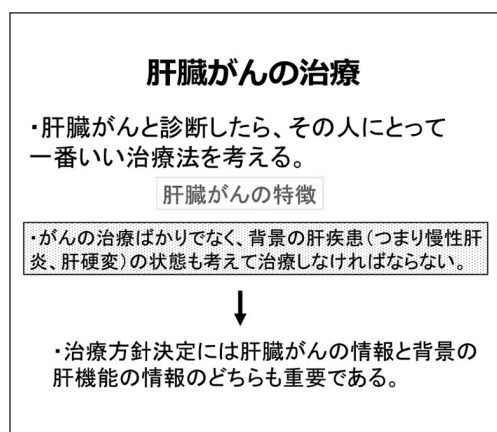


図7

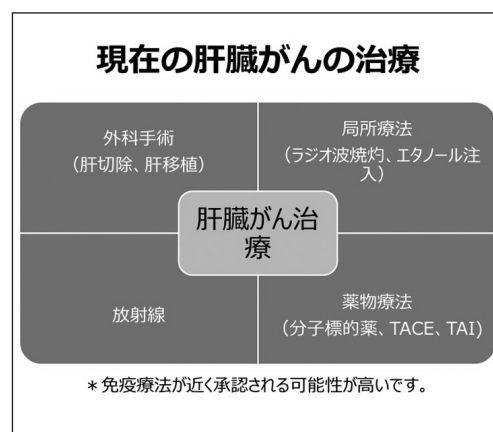
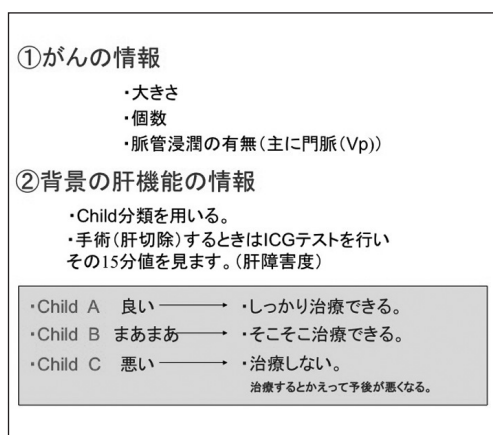


図6

肝臓のはたらきの目安としてα-CTP（チャイルド）分類があります。血液検査の黄疸の値、アルブミンの値、血液を固まらせる値（プロトロンビン時間）、そして腹水があるかないか、神経症状（脳症）があるかないかを点数化してA、B、Cに分類します。Aは肝臓が十分はたらいでいてしっかりした治療ができますが、Cの場合は肝臓のはたらきかなり悪いので積極的な治療はしません（図8）。

図8



外科で手術する方法は最も確実な治療です。しかし、肝臓のはたらきがよくないと手術はできません。ラジオ波焼灼療法はお腹を切る必要はなく、超音波を見ながら皮膚の上から肝臓の中のがんに直接

針を刺してラジオ波という高周波で熱を発生させてがんを焼いて治療します。

肝動脈化学塞栓術はカテーテルという管を使って、がんに栄養を送っている肝臓の動脈を薬でつめてがんを兵糧攻めにする治療です。手術やラジオ波での治療が難しい進んだがんに行われます。さらに進んだがんに対してはつめることはしないで薬だけを入れる肝動注化学療法を行います。

カテーテルでの治療では効果がない場合や門脈などの血管にがん細胞が入り込んでいたり、肝臓以外の他のところに転移している場合には、肝臓が十分はたらいでいれば（Child A）のみ薬での治療を行います。副作用は色々あるので注意が必要です。

まだ試験の段階ですが将来は免疫を調整するあたらしい薬も使えるようになると思われます。（図9）

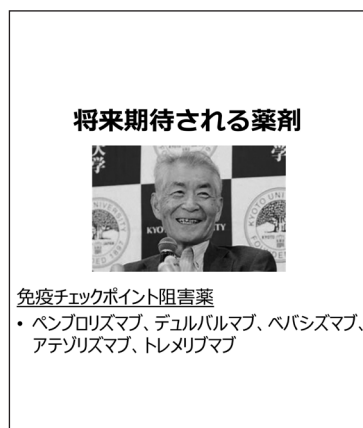


図9

なくそう！望まない受動喫煙。 マナーからルールへ

改正された健康増進法が、令和2年4月1日より全面施行されます。

平成30年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。このことで、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わります。



多くの施設において
屋内が原則禁煙に



20歳未満の方は喫煙
エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には
標識掲示が義務付けに

2019年			2020年	
7月		9月(ラグビーW杯)	4月	7月(東京オリパラ)
1/24 一部施行①(喫煙する際の周囲の状況への配慮義務)				
		7/1 一部施行②(学校・病院・児童福祉施設等、行政機関) 原則敷地内禁煙		
			4/1 全面施行(上記以外の施設等) 原則屋内禁煙	

保健センターでは、保健師による禁煙相談（予約不要）を行っています。

- いきいき健康相談 毎週月曜日（祝日除く） 午前9時～11時30分
- 病態別健康相談 毎週木曜日（祝日除く） 午後1時～3時

* 保健センターの禁煙サポートプログラム

個別相談 ↓	あなたの禁煙プログラムを立てます 禁煙治療・禁煙補助薬についても情報提供します
禁煙宣言！！ ↓	禁煙開始日が決まったら心の準備、禁煙のための環境づくりをします いよいよ禁煙スタート！
3か月間の禁煙に挑戦！ ↓	禁煙中は1か月に1回程度、保健師が電話でサポートしていきます
生涯禁煙を 目指して…	3か月間で禁煙サポートは終了です その後、もし「吸いたいな」と思ったときには、いつでも保健師へ ご相談を！

問合せ 碧南市保健センター 電話（0566）48-3751