

あさのは

平成22年3月29日発行
発行：長岡赤十字病院

長岡市千秋2丁目297-1

電話 0258-28-3600

ホームページアドレス

<http://www.nagaoka.jrc.or.jp/>



長岡赤十字病院健康だより

「あさのは文様」という麻の葉をデザインしたものがあります。麻は丈夫で縁起がよく、健康を願って、昔から私たちの身のまわりの模様として使われてきました。これをお読みになる皆様の健康を願い、「あさのは」と名づけてあります。



予防医学 第3回

子宮頸癌について

子宮頸癌は、原因やがんになる過程がほぼ解明されている癌です。ほぼ100%、ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの感染が原因で、性交渉により、皮膚（粘膜）が接触することによって感染します。こう書くと、性感染症だと誤解する人がいますが、HPVはとてもありふれたウイルスで、性交の経験がある人の80%程度が一度は感染しているといわれており、クラミジアや淋病などとは異なる点です。HPVには100種類以上の型があり、そのうちの数種類がハイリスク型HPVとよばれ、子宮頸癌の原因となることが知られています。このハイリスクHPV、1度でも性交経験のある人は感染の可能性があるわけですが、90%以上の方は自然に排除してしまいます。持続感染した人のうちの、更に一部の方が癌を発症してしまうのです。

HPVは持続感染すると、まず「異形成」という細胞の変化を起こします。この異形成から、長い時間を経て癌になります。この変化は、子宮頸部細胞診（子宮がん検診）で発見することができます。1～2年に一度、定期的に検診を受けていれば、がんに進行してから見つかることはまずありません。ほぼ確実に異形成の段階で発見することができます。このことから子宮頸癌は、予防できる癌といえます。

最近、日本で子宮頸癌ワクチンが承認されました。子宮頸癌の原因として多い型の、16型と18型の感染を予防するワクチンです。すでに今感染しているHPVを排除したり、異形成や癌を治す効果はありません。性交開始年齢前の11～14歳くらいの女子に最も効果が期待できます。すべての型の感染を予防するワクチンではないということ、ワクチンの効果がどのくらい続くのかまだはっきりとわかっていないことなど、問題点もあります。また、現在のところ自費診療となります。

ワクチンが導入されても、検診が最も有効な予防手段ということには変わりがなく、ワクチン接種が検診の代替になることはありません。1～2年に1度は子宮頸癌検診を受けましょう！

（産婦人科医師 市川）

第5回 放射線治療について

放射線治療は手術や抗がん剤と並ぶがん治療の大きなひとつの武器です。高エネルギーのX線を患部に照射し、がん細胞を退治します。

高価で大掛かりな装置が必要であり、また、安全に運転するためには高度な専門知識をもった職員が必要なため、大規模な総合病院でしか受けられない治療です。

放射線治療の対象となるがんは、皮膚がんから脳腫瘍まで全身におよび、目的も根治治療、術後の再発予防、骨転移などへの緩和治療など多岐にわたります。

一回の治療は十数分でおわり、これをほぼ毎日、1ヶ月程度治療を行います。治療そのものは痛くも熱くもなく、負担の少ない身体に優しい治療として、最近注目を集めていますが、適切に治療をおこなわなければ、強い副作用と後遺症をのこす危険な治療でもあります。

全国的に放射線治療医は不足していますが、当院には専門医が常勤しています。放射線治療をすすめられたがよくわからなくて不安である、という方は説明だけでも診察は可能ですが、受診は主治医を通して、あるいは紹介状をお持ちになった方のみに限らせていただいておりますのでご了承下さい。

(放射線科医師 伊藤)

食事と健康

— 第2回 食事と生体リズム —

“1日3食規則正しくとりましょう”とよくいわれますが、なぜ1日3回の規則的な食事がよいのでしょうか？

1つは1日に必要な栄養素は3食とることにより補いやすくなること、もう1つは私たちの体に備わっている“生体リズム”と深く関係しているからです。

生体リズムの発信元は脳にある『体内時計』で、私たちの身体は生まれつき『体内時計』を持っています。体内時計は、食事・睡眠・活動などの生体リズムをコントロールしている健康管理の司令塔です。生体リズムは本来1日25時間の周期ですが、体内時計の働きで1日24時間周期に調整されています。この調整には夜明けや日没などによる“光の変化”と“朝食をとること”が大切です。

1日の始めとなる朝食は、①体温の上昇 ②脳にエネルギーを補給 ③便秘の予防・解消 ④肥満・生活習慣病の予防が期待できるほかに、朝食をとることによって脳に「朝がきた!」という信号が送られ、体内時計が正常にリセットされるため大変重要です。

また、夕食にはその日に使われた栄養素や寝ている間に進められる骨や筋肉作りに必要なたんぱく質やミネラルを補う働きがあります。しかし、夜遅い食事は太りやすく、生活習慣病の原因にもつながります。昼食と夕食の間が空きすぎるとお腹がすき、夕食時につい早食いになり、たっぷりと食べてしまいます。さらに朝、胃がもたれやすく朝食抜きにもつながり、生体リズムも乱れてしまいます。夜遅い食事はなるべくさげたいですが、どうしても遅くなる時は、夕方頃おにぎりやサンドイッチなどを軽くとり、夕食はあっさりした食事にとるとよいでしょう。

朝・昼・夕3回の規則的な食事には、1日のリズムを守る働きがあります。体内時計が正常に働くため1日3食を基本に、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

(管理栄養士 熊木)