

香川大学サテライトセミナー 第15回イキイキさぬき健康塾

肺がんはここまで治る 手術で出来ること

日時：平成28年6月26日（日）11：00～11：55

場所：レッツホール（高松丸亀町壱番街東館4階）

内容：肺がんはここまで治る 手術で出来ること

講師：香川大学医学部付属病院 呼吸器外来 講師 呉哲彦

内容：

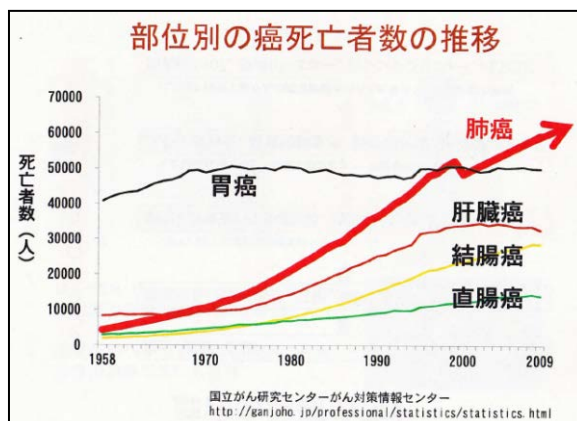
○部位別の癌死亡者数の推移

- ・2000年、それまで1位だった胃がんを抜き、肺がんが死亡者数一番に

<肺がんについての考え方>

○PET

- ・がん細胞の成長には多くのエネルギーが必要、ブドウ糖を注射し、グルコースを取り込んでいくので、PETの薬も一緒に取り込まれ、1時間ぐらいして写真を撮ると、活動の活発な部位（がん）を見つけられる



○MRI

- ・肺ガンでは頭のMRIを良く撮る。
- ・肺ガンは肺から肺や頭部に転移しやすいので、頭部のMRIを撮る。

○骨シンチグラフィ

- ・骨にも転移しやすいので、骨の写真も撮る。

○縦隔リンパ節転移の組織学的診断法

- ・リンパ節に転移があるかどうかは、確定審査として細胞を取ってくる検査。
- ・首から器具を入れて縦隔リンパ節から細胞を取ってくる。

<肺がんを治すには>

○肺癌の治療成績（5年生存率）

- ・I期だと7～8割以上、II期だと5～6割以上、III期だと3割ほど

○肺癌の治療法

- ・手術：最も治癒の可能性が高い
- ・放射線療法：癌が局所にとどまっている場合には、手術に次いで有効な治療法
- ・化学療法：多くの種類があり、状態にあわせた適切な使用が必要

○肺癌に対する手術

- ・標準術式：

○肺の構造

- ・右の肺は上葉、中葉、下葉の3つに分かれ、左の肺は上葉と下葉の二つに分かれる。

○ⅠA、ⅡB（進んでいない）肺癌

- ・手術が一番。

○アプローチ

- ・後側方切開：視野が大きい、切開部分が大きく、患者への負担が大きい
- ・前方腋窩切開：肋間筋のみ切断
- ・胸腔鏡手術：患者への負担が小さい 3～4時間で手術が終わり、翌日から歩け、1週間から10日程度で退院。香川大学では約7割は胸腔鏡手術

○Ⅱ期以上（進行肺癌）の治療

- ・抗癌剤 + 放射線治療 + 手術
- ・進行肺癌は、3者を駆使して治療する必要があります。
- ・香川大学での治療スケジュールは：抗癌剤を3週間、抗癌剤、手術
- ・肺と共に、肺へつながる血管も除去することも。
- ・放射線や抗癌剤で治療できなかった肺癌を、手術は残った肺癌を取り除き、治る確率を上げることができる。

<肺がんを防ぐには>

○喫煙と肺癌の関係

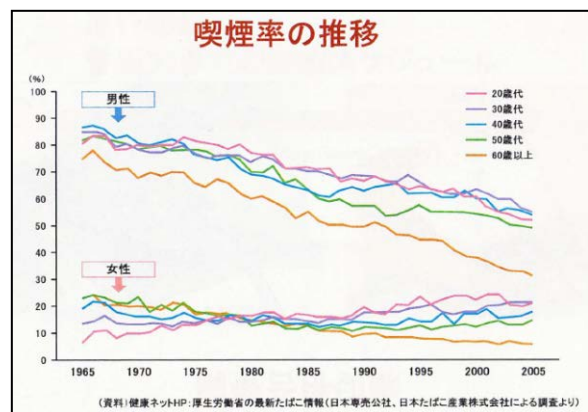
- ・肺がんの最大の原因は喫煙
- ・人口全体の肺がんに、喫煙がどのくらい関与しているか：男性72%、女性16%
- ・喫煙者において肺がんの発生に喫煙がどのくらい関与しているか：男性78%、女性57%

○喫煙と肺がんの関係

- ・男性では4.5倍 女性は4.2倍、肺癌になりやすい。

○喫煙率の推移

- ・喫煙率：1965年頃、男性は9割だったものが2005年頃には5割ほどに、女性は1～2割だったものが増加傾向に。



<タバコの害と禁煙>

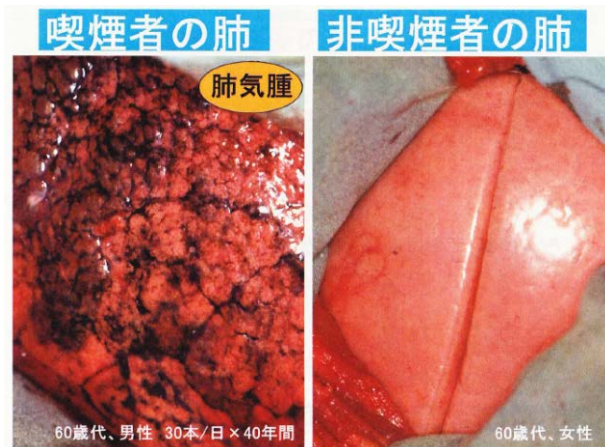
○たばこを吸うと

- ・たばこを吸うと血流が悪くなる。1本のたばこで脳内血流が4割減少。
- ・ターゲル：喉頭ガン：96%、肺癌72%、咽頭ガン：61%、食道ガン：48%
- ・一酸化炭素：酸素の260倍ヘモグロビンにくっつきやすいので、ヘモグロビンは酸素を運べなくなる。半減期は8時間。 → たばこを吸っていると、一日中酸素が足りない状態になる。

○ブドウの粒のような肺胞がつぶれていく

○女性は男性に比べ害を受けやすい！！

- ・女性特有の影響を受けやすい。
- ・タバコと妊娠・出産：早産、流産、胎児への影響
- ・タバコと美容：ビタミンCを破壊するので、美容に良くない
- ・タバコと健康：ピルとの併用で心筋梗塞と脳梗塞の危険性が高まる



○たばこの煙は副流煙の方が有害

- ・副流煙の方が20～130倍有害物質が多く含まれる。
- ・妻の脳卒中、肺癌などへの影響、子供なら喘息への影響

○禁煙維持に必要な労力と禁煙補助薬の効果

- ・ニコチンは3日で体からなくなる。 → ニコチンの離脱症状
- ・習慣、思いで、間違った記憶が禁煙をじゃまする。
- ・飲酒、他人のタバコ、ストレス状態が喫煙の契機に

○ニコチン依存のメカニズム

- ・ニコチンのせいで瞬時にドーパミンが出て気持ちよくなる。 → 30分～1時間でドーパミンが不足する。 → またタバコを吸いたくなる。
- ・ドーパミンを出しやすいニコチンに頼るようになる。

○禁煙の準備

- ・禁煙の理由を明確化する
- ・ニコチン依存度を確認する
- ・禁煙のタイミングを計る：誕生日、結婚記念日などは絶好の機会
忙しい時期や宴会シーズンは避ける
- ・方法を選択する：禁煙補助薬（ニコチンガム、パッチ、チャンピックス）
- ・禁煙に適した環境を整える：喫煙グッズ（タバコ、ライター、灰皿）は捨てる
禁煙宣言をして家族や友人に協力を求める
タバコで汚れた車や部屋をきれいにする
酒席は2～3週間避けるようにする
副流煙の多い場所に近づかない
- ・これまでの生活習慣を変えてみる
- ・自分なりの禁煙グッズを見つける

○禁煙グッズ役立ち番付

- ・1位：氷、冷たい水、2位：深呼吸、3位：酢こんぶ、ミント菓子、4位：運動、5位：熱い飲み物、ガム、6位：歯ブラシ、7位：痛み刺激、8位：飴
- ・禁煙パイポ、電子タバコ、ネオシーダーなどは、喫煙の動作を伴うので、禁煙に役立ちません！

- ・ **自分の記憶からたばこをなくすことが大事**。禁煙パイポは動作にたばこを吸うことを思い出させるので、良くない。
- ・ たばこの本数を減らしても、すぐに増えてしまうおそれがあるので、**完全禁煙からスタートさせるのがよい**。

○禁煙の実践

- ・ いきなり完全禁煙で始める
 - － 徐々に減らしていった禁煙するのは、とても難しい
 - － チャンピックスを使って禁煙する場合も、1週間のウォーミングアップ期間の後は完全禁煙
- ・ 禁煙補助薬は魔法の薬ではない
 - － 決して「タバコを嫌いにしてくれる」わけではない
 - － 定期的なカウンセリングを受けながら正しい使用をすることにより、禁煙成功率は高まる

○禁煙を開始したら 要注意

- ・ 「**1本だけが・・・**」の誘惑
 - － 1本が命取り！ あっという間に喫煙者に逆戻り
 - － それまでの苦労が水の泡になってしまう
 - － それでも吸ってしまったら・・・最初からやり直し どのような状況で吸ってしまったのかを分析し、同じ失敗を繰り返さないように対策を立てる

○肺癌を治すには

- ・ 肺ガンは治る病気になってきました。
- ・ 何より早期発見が大切。
- ・ **自身と家族のためにできることは：まず禁煙！**

男性：最近では高齢の方が増え、長生きできる時代となりました。そんな時代だからこそ、たばこをやめること以外に、日常生活の中で気をつけるべきことは何かありますか。

藤原A：

- ・ 80歳とか高齢の方の手術も胸腔鏡手術なども使いながら、普通に行うようになってきました。
- ・ 肺癌は自覚症状の出にくい病気なので、早期発見の為に定期検診が大事。かかりつけ医に画像診断、CTを撮るなど早期発見の努力を。

－以上－