



肺がんの診断・治療の

進歩について

副病院長兼呼吸器内科部長

妹川 史朗 (いもかわ しろう)

日本人の死因の第1位は「がん」を中心とする悪性新生物です。その部位別の死亡率で、肺がんは男性で1位、女性では2位であり、注意しなくてはいけない病気の一つです。原因として、喫煙の影響が有名ですが、遺伝的な要因、大気汚染、粉塵の影響なども知られています。近年、肺がんの診断方法、治療が著しく進歩してきました。

肺がんの診断のためには、肺に新たに出現した病変を採取して、がん細胞を確認するため、気管支鏡検査を行います。その際、超音波を併用して、以前より確実に病変部を採取できるようになりました。また、近年では、これまでの生検鉗子で病変を採取する方法とは異なり、病変部を凍らせて採取する方法も行われるようになってきています。この方法は、通常の生検鉗子で採取するより、大きな組織がとれるのが特徴です。治療薬の開発も目覚ましく、殺細胞性の抗がん剤以外に分子標的薬、

血管新生阻害剤、免疫チェックポイント阻害剤と、作用機序の異なるさまざまな治療薬が複数使用できるようになりました。これらの治療薬の組み合わせや投与の順番などは、がん細胞の遺伝子の変異の有無や、免疫チェックポイント阻害剤の効果を予測するタンパク（PD-L1）の発現の程度を参考に、より効果が期待できる方法を選択して治療を行います。また、副作用に対する対策も進歩し、治療による苦痛症状も軽減されてきています。

しっかり治療を行うことにより、肺がんを患う前とそれほど変わりない生活が送れる患者さんも増えてきています。今後ますますなる治療の進歩が期待されます。

※生検鉗子…組織の一部を体内から採取するための処置具

※作用機序…薬が治療効果を及ぼす仕組み



元気に長生きフレイル予防

リハビリテーション技術科技師長

満富 一彦 (みつとみ かずひこ)

「フレイル」って知っていますか？フレイルとは、加齢と共に心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながり）が低下して健康障害を引き起こし、介護が必要になる可能性が高まっている状態のことをいいます。「おいしく食べられなくなった」、「疲れやすく何をするのも面倒だ」、「体重が半年間で2割以上減った」、「歩くのが遅くなった」、「握力が弱くなった」などに該当する方はフレイルの可能性があるため要注意です。

また、新型コロナウイルス感染症も分類が5類となり、社会生活も徐々に以前のように戻りつつありますが、外出自粛の影響により「筋力や体力が落ちた」「誰かと話すことも少なくなった」などの声を多く耳にします。これらはすべてフレイルの進行につながってしまいます。フレイルの予防には「運動」「栄養」「社会参加」の3つの柱を自分の生活に取り入れ、継続していくことが重要となります。

①「運動」は、定期的に散歩や体操をしましょう。余裕が出てきた方は、普通歩きを3分間、早歩きを3分間交互に繰り返し5セット（計30分）行うと効果的です。室内では「片足立ち」「軽いスクワット」も良いでしょう。膝の痛みがある方は、かかりつけの医師に相談した上で行って下さい。プールでの水中歩行も良い方法です。

②「栄養」は、筋肉や骨を強くするために肉、魚、卵、豆腐や納豆、牛乳やヨーグルトなどのタンパク質を十分取るように意識をしましょう。1日のタンパク質摂取量は、男性60g・女性50gが推奨されています。

③「社会参加」は、趣味や旅行に加え、自治会活動や地域行事などへ積極的に参加することも大切です。人生100年時代といわれます。「たくさん食べて、たくさん出掛けて、たくさん笑って」、毎日が生き生きとしたものになるようにしましょう。

※握力低下の目安（男性：28 靱以下、女性 18 靱以下）
※食品のタンパク質含有量（例：卵 1 個 7.4 g、豆腐 1/4 丁 5.3 g、納豆 1 パック 8.3 g、牛乳 200ml 6.6 g、100 g 当たりで鶏ささみ 23.0 g、豚肉 22.2 g、鮭 22.5 g）