



東陽病院
内科医師
鈴木健士

健康ウォッチング

38

横芝町のみなさんこんにちは。今回は喫煙者の恐怖の的、肺ガンについてお話ししたいと思います。

肺ガンは最近増加しているガンのひとつで、現在日本で二番目に多いガンと言われています。特に男性では、死亡者が胃がんを抜いてトップとなつてしまいました。肺ガンは今後まだしばらくは増加していくと思われま

肺ガンのはなし

肺ガンの症状としては、咳、痰(特に血痰)、呼吸困難、胸痛、声がれなどがあります。しかし血痰や胸痛ならまだしも咳、痰などは普通の風邪と見分けがつきにくく、数ヶ月経つてからようやく医療機関を受診するという方もいるようです。

肺ガンの早期発見のためにレントゲン検査による検診がひろく行われています。これによりある程度の大きさの影響があれば発見できるわけですが、小さな病変は発見が難し

い場合も多いのです。またレントゲン検査の宿命として、心臓や骨と重なる部分が死角になってしまふ可能性があります。この死角は肺全体の三割を占めるという報告もある程です。肺ガンの早期発見への道はなかなか険しいといえるでしょう。

肺ガンが発見された場合、今後は治療となるわけですが、病変の進行度と共に治療法を決定する際に重要なのは肺ガンのタイプです。抗腫剤や放射線治療が効きやすいタイプと反応の乏しいタイプがあり、それにより治療法を選択するわけです。

早期の病変には可能であれば原則的には手術による切除を行うのですが、ガンのタイプによっては比較的早期でも抗腫剤または放射線療法を施行することもあります。肺ガンの手術は開胸手術であり、胃腸の手術に比べて心臓、呼吸の管理がより難しく、術後の合併症も起こりやすく、体により負担が大きいです。最近では胸腔鏡と

いう細かいカメラとマジックハンドのようなもので小さな切開で行う手術も始まっているようですが、全てがそれで行えるわけではなく、まだまだ発展途上の段階といえるでしょう。それぞれの治療成績もまだ満足のいくものとは言えません。

このように治療はなかなか難しい肺ガンですが、少しでもその危険を減らすとしたら最も簡単な方法は、やはり煙草を吸わないことでしょう。煙草を吸わなければ肺ガンにならないわけではありませんが、吸っている人の方がなりやすいこともまた事実です。

現に喫煙率が低下した欧米諸国では肺ガン死亡率がわずかながら低下しているというデータもあります。まず身近なところからこの難しい病気を避ける努力を始めてみてはいかがでしょうかでしょうか。



しもやけの予防と治療 保温とマッサージで血行を促進

寒くなってくると指先のしもやけに悩まされる人もいます。ではないでしょうか。夜、ふとんに入って体が温まると、かゆみがひどくなり、思わずかきむしってしまった経験をもつ人は少なくないはずです。

しもやけになるのは、寒さで血管が縮み、血行が悪くなる状態が続いたとき。手足の指先をはじめ、冷えやすい耳や鼻など体の末端部分にできやすいのはそのためです。赤紫にはれるものと、赤い発疹を伴うものの二種類に分けられ、前者は子どもに、後者は大人に多く見られます。

症状が進むと、水ぶくれになったり、内出血を起こしたり、皮膚が破れて潰瘍になることもあります。「たかがしもやけ」などと、あなどってはいけません。悪化すれば立派な凍傷。手術しなければならぬこともあるのです。

予防の第一は血行を良好に保つことです。しもやけのできやすいところをぬるま湯に浸しながら、またはお風呂に入りながら毎日マッサージすることを習



慣づけます。乾いた布でこするのも血行促進に役立ちます。水仕事にはなるべくお湯を使い、終わった後冷えないように手の水気をよく拭き取って乾かし、マッサージをしてください。

外出時にはハンドクリームなどで皮脂を補い、さらに手袋でしっかりと防寒対策を。足の指の場合、厚手の靴下をはいて靴がきつくなるのも血行を悪くする原因になります。冬場はやや大きめの靴をはくとよいでしょう。しもやけになってしまったら、血行を促進する軟膏とかゆみ止めの軟膏を併用します。内服薬を服用することもありますが、適切な治療には医師の診断が必要です。症状がひどいときには皮膚科に相談してください。