

30代～必読の健康法を教えます!

サンエイムック  
男の隠れ家

楽しく  
学べる!

30人の名医が実践する



病気にならない



# 健康術180

特別取材  
今こそ行くべき!!  
人間ドック



これだけは絶対に  
知っておきたい!!

各診療科のスペシャリストたちが  
実践・推薦する病気の予防法!

- 糖尿病の原因は運動不足
- 足踏み運動で脳梗塞撃退
- レインボー野菜って何?
- ピロリ菌の除菌で胃がん予防!
- 腸の働きを高める体操
- 足のむくみは腎臓病のサイン?
- 2025年問題で医療費高騰!?
- 短時間睡眠は万病のもと

塩分、摂りすぎて  
いけませんか?



骨盤底筋を鍛えて  
膀胱トラブルを改善!



人間は自然の一部なんです

☯ **東洋医学が勧める健康法**

虚証と実証という体質から健康法を判別!  
経筋ストレッチで筋肉とツボを刺激する!



# 「50代以上は内視鏡検査を受けましょう!」

日本人のがん罹患率トップ3に大腸がんが胃がんが入っている。  
内視鏡検査は症状のない早期のうちに発見・治療が可能なので健康な今こそ受けたい。

Doctors Voice.12

## 藤井隆広クリニック

ふじいたかひろクリニック

東京都中央区銀座4-13-11 銀座M&Sビル7F ☎03-3544-6266  
アクセス / 東京メトロ[東銀座駅]5番出口よりすぐ  
www.tf-clinic.jp/



診療受付時間 / 9:30 ~ 12:00, 13:00 ~ 17:00 休診日 / 水、日祝  
※完全予約制  
がんの早期発見・治療のために安心してできる安全な医療環境を整えています。最新式のNB搭載のハイビジョン式拡大内視鏡を使用してがんを見逃さず、発見されたポリープを適切に治療します。

## 藤井隆広

ふじいたかひろ

### 消化器科

胃・大腸内視鏡検査の経験は3万件以上。クリニックを開業してからは年間2000件のペースで実施中。まだ導入の少ない拡大内視鏡や、世界トップクラスの設備を用い、若手のない一目の施設で、診断・治療・内視鏡手術を完了。

### 【診療ポリシー】

患者様のために最善の診療を行うこと。治療後は納得いくまでの説明を行い、がんだけではなく患者様の身体全体への健康管理に真摯に取り組むこと。

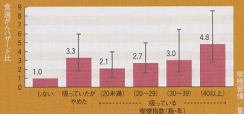


## Healthy Column

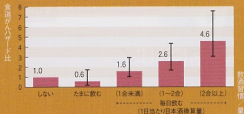
### 飲酒で顔が赤くなる人は注意

国立がん研究センターが4万5000人を約10年間追跡調査した結果、飲酒量と喫煙量に比例して食道がんが増えることが判明した。特に酒で顔が赤くなる人は、飲酒が喫煙のどちらかを止めたほうがいいだろう。

#### 喫煙と食道がんリスク



#### 飲酒と食道がんリスク



参考 / 国立がん研究センター「多目的コホート研究における喫煙・飲酒と食道がんリスク」  
epi.nci.nih.gov/ghc/outcome/233.html

## 1 生 飲酒は食道がんリスクとも関わってくる

### まずは禁煙をして アルコールはほどほどに

アルコール及びアルコールが体内の酵素によって分解された際に発生するアセトアルデヒドには、発がん作用のあることが知られています。アセトアルデヒドを分解する能力の低い人はお酒に弱く、そうした人が飲酒の習慣を持つと、口腔・咽頭・食道がんにかかりやすくなります。



### Why?

#### 食道もよく検査したい

お酒を飲むと顔が赤くなる人は、アセトアルデヒドを分解して無害化する酵素の働きが弱い。つまりお酒に弱いということ。日本人の40%が該当するといわれており、日常的な飲酒の習慣に喫煙が加わると口腔・咽頭・食道がんのリスクはさらに高くなる。したがって、お酒に弱い人はできるだけ控えたい方がいい。もし内視鏡検査を受ける機会があったら、「食道もよく見てください」と先生に言うこと。ただし、適量の飲酒は健康効果があるとする研究結果もある。酒はほどほどにしたい。

## 3 生 血便などの異常はがんの可能性がある

### 便潜血検査陽性・血便は必ず大腸内視鏡検査を受ける!

便に血液が混じるのは、消化管のどこかで炎症や出血があることを意味します。真っ赤な新鮮血なら痔の場合もありますが直腸がんも考えられます。黒いドロドロした血なら大腸の奥からの出血。いずれにしても絶対に大腸内視鏡検査を受けてください。

#### Why?

#### 血便になる前の検査が望ましい

便潜血検査で陽性が出た人のうち、半分以上が内視鏡検査を受けていないという。もっと早く検査を受ける人が増えれば大腸がんによる死亡数も減るはずである。

## 4 生 13万人以上が大腸がん罹患すると予測

### 50代以上は無症状でも必ず1回は内視鏡検査を!

胃・大腸がんは早期なら開腹せずに内視鏡で切除できます。症状が出てしまうような進行がんでは、内視鏡では対応できなくなります。症状がないときこそ、内視鏡検査を受けましょう。

#### Why?

#### 進行がんは内視鏡手術できない

内視鏡で切除できるがんは、腸壁の表面にとどまる早期がんであり、それ以上深くになると開腹外科手術が必要になる。必ず1回は大腸内視鏡検査をしておきたい。

## Healthy Column

### 内視鏡検査とは何か?

内視鏡検査を受ける前日の夜8時以降は食事ができない。大腸内視鏡の場合はクリニックで腸内を洗浄する薬を飲み、大腸を空にする。胃は口から、大腸は肛門から内視鏡を挿入するが、技量のある医師ならまったく苦痛はない。拡大内視鏡を完備したクリニックで検査しよう。

当てはまる項目にチェック!

内視鏡検査を受けた方がよい人 参考/厚生労働省クリニカルガイド

大腸がんの疑いのある症状

- 便に血液が混じる血便・便が黒い
- 真っ赤な下血がある(直腸がんの可能性)
- 便通異常・排便
- 便秘、下痢、あるいは便秘・下痢を繰り返している
- 残便感がある(便をすっきり出し切れない)
- 腹痛、腹部膨満感などの症状がある

大腸内視鏡検査を受けるべき人

- 50歳以上の人
- 便潜血テストが陽性を診断された人
- 大腸ポリプと診断された人、ポリプを切除したことがある人
- 緑黄色野菜を食べて、赤身肉をよく食べる
- 運動はせず、お酒をよく飲み、喫煙をする
- 大腸がんになった家族がいる人



## 2 生 ヒロリ菌と胃がん発生率の関係を知る

### ピロリ菌は除菌しておこう

日本人の半分が感染しているピロリ菌は胃がんと胃潰瘍の最大原因。ピロリ菌がいないと胃がんの発生率は非常に低くなります。内視鏡検査の時にピロリ菌がいるかどうか簡単に調べられます。

#### Why?

#### ピロリ菌は抗生物質で退治できる

50歳以上の70%が感染しているピロリ菌。感染が判明したら、必ず除菌したい。方法は抗生物質などの薬品を7日間飲むだけ。1カ月後に呼吸を検査して除菌に成功したか調べる。失敗したら二次除菌プログラムに移行する。

ピロリ菌の検査はカンタンです



#### そもそもピロリ菌って何?

胃の粘膜にすむ細菌で、胃酸から自分を守る酵素を持つ。5歳までに感染し、大人になってからは感染しないとされる。発見されたのは1982年と最近のことで、胃潰瘍・胃炎・胃がんなどとの関連が次々に明らかになった。

10年間で胃がんが発生した人の割合

出典・参考/Uemura N, et al.N Engl J Med 2001;345(11):784-9

0%

ピロリ菌に感染していない人 (280人)

2.9%

ピロリ菌に感染している人 (1246人)

早期胃がん治療後に新しい胃がんが発生した人の割合

出典・参考/Fukase K, et al.Lancet 2006; 372(9636):392-7

3.5%

ピロリ菌を除菌した人 (255人)

9.6%

ピロリ菌を除菌していない人 (250人)