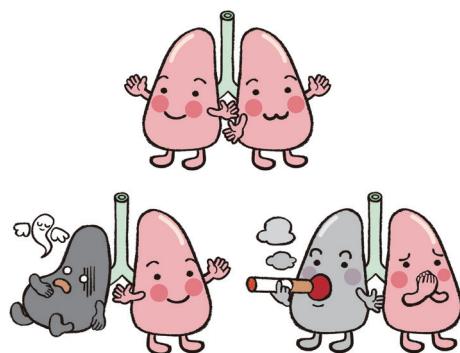


肺がんの予防

こんにちは。にしおか内科クリニック院長の西岡清訓です。今回は、肺がんの予防についてお話ししたいと思います。昨今は予防医学の重要性が叫ばれていますが、日本人のがん死亡原因第1位である肺がん予防は特に重要です。

がんの予防には1次予防と2次予防があります。1次予防はがんにならないようにすること、2次予防はがんを早期発見することです。



喫煙以外ではアスベスト、ラドン、ビ素、クロロメチルエーテル、クロム酸、ニッケルなどの有害化学物質（ほとんどが職業曝露）やPM_{2.5}（粒径2.5ミクロン以下の微小浮遊粒子）を吸い込むことが肺がんの原因になると言われています。

つまり肺がんの予防には、喫煙をやめること、受動喫煙を避けること、PM_{2.5}を大量に吸い込まないことです。

肺がんは進行するまで症状がないことが多いので、検診で早期発見することが重要です。検診の一般的な検査は胸部レントゲンですが、肺がんの発見能力は十分ではありません。そこで威力を発揮するのが胸部CTです。胸部CTによる肺がんの発見率は、胸部レントゲンの約10倍



MEDICAL INFORMATION
メディカルインフォメーション

□肺がんの1次予防

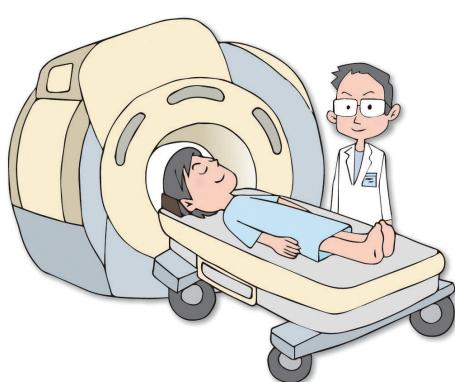
肺がんにならぬようにするにはまず、その原因を避けることです。肺がんの一番の原因是タバコです。喫煙者は非喫煙者と比べて男性で4.4倍、女性では2.8倍肺がんになりやすく、喫煙を始めた年齢が若く、喫煙量が多いほどそのリスクが高くなります。受動喫煙（周囲に流れるたばこの煙を吸うこと）も肺がんのリスクを20～30%高めます。

（大豆に多く含まれる抗酸化物質）の摂取が肺がんの予防に有効というデータがありますので、これら食べ物の摂取を心がけましょう。また、運動が肺がんになるリスクを26%減らすというデータもあり、スポーツは身心ともに健康につながる良い習慣ですので、ぜひ続けていただきたいと思います。

□肺がんの2次予防

がんの中でもタチの悪い肺がんは、特に早期発見、早期治療が重要です。私は呼吸器外科医としてたくさん肺がん患者さんを手術させていたきましたが、肺がん患者さんの3割くらいしか手術に至りませんでした。残りの7割の患者さんは、手術しなくて済んだのではなく、進行しきて手術をしてもメリットはないと判断され、抗がん剤治療や放射線治療を選択せざるを得なかつたのです。当然手術をするほうが治る可能性は高く、抗がん剤治療や放射線治療を選択する患者さんは治る可能性が低くなります。

私は外科医を引退し呼吸器内科開業医として、肺がんを早期に発見する側にいます。肺がんの最良の治療は今でも手術です。手術適応の肺がんの患者さんを一人でも多く見つけるために、クリニックにCTを導入し、肺がんが疑われる患者さんには胸部CTを実施しています。肺がんが心配な人、胸部レントゲンで異常を指摘された人はお気軽にご相談ください。



今回お話を伺ったのは、



にしおか内科クリニック 院長

西岡 清訓先生

にしおか内科クリニック

661-0002 尼崎市塚口町1丁目18-20

《TEL》06-6423-3300
阪急「塚口」駅北口から徒歩3分

●経歴

1993年3月	大阪医科大学医学部卒業
1993年4月	大阪大学医学部第二外科レジデント
1994年6月	公立学校共済組合近畿中央病院外科レジデント
2002年3月	大阪大学大学院病態制御外科学修了 医学博士
2002年4月	東京都立駒込病院外科 医員
2004年4月	公立学校共済組合近畿中央病院外科 医員
2015年4月	公立学校共済組合近畿中央病院呼吸器外科 部長
2018年4月	にしおか内科クリニック開設