

# すごい治療法、

最新メソッド大集合  
あなたの考えが  
180度変わる

## 劇的進歩の



# 放っておいて いい病氣

一刻も早く専門医に診てもらわなければならない病氣がある一方、「放っておいたほうがいい」といわれている病氣もある。名医たちに最新事情を教えてもらおう。

Latest Treatment 1 Gastrointestinal Surgery

## 消化器系

### 抗炎症剤は潰瘍の危険。薬より「歩く」が効く

#### ★内視鏡検査は 専門医を選んで

口腔から食道までの病気で怖いのは、やはりがんです。舌がん、口腔底がんなどの口内にできるがんを総称して口腔がんと呼びます。舌がんは20代、30代の若い人でもかかるがんですし、先代の貴ノ花は2005

年に口腔底がんで、55歳の若さで亡くなっています。

口と食道をつなぐ咽頭でも、食道でもがんは発生し、口腔がん、咽頭がん、食道がんはいずれも喫煙が主な原因です。たばこを吸う人は肺がんを気にしますが、たばこの煙は口、喉、気管と巡っていくため、口と喉が一番影響を受けやすいのです。喫

煙と飲酒の両方の習慣がある人では、より発がんの危険性が高まることわかっていきます。

咽頭がんや食道がんは自覚症状が出にくいので、症状が出たときにはすでにがんが広がっており、助からないことが多い。早期発見のためにはがん検診の際の内視鏡検査（いわゆる胃カメラ）で見つけるしかあり

ません。内視鏡検査を行う際、たばこを吸う人は「私はたばこを吸うので、喉と食道も時間をかけてよく見てください」と検査前に医師に頼んでおくといでしょう。

内視鏡検査は医師であれば誰でもできますが、早期の食道がんや咽頭がんを確実に見つけるには、そのための訓練をしている、日本消化器内

視鏡学会認定専門医に診てもらおうとよいでしょう。咽頭がん、食道がんとも、がんの組織はほぼ同じで、早期であれば内視鏡で見つけてその場で切除できます。

胃腸の病氣としてよく知られているものに、胃潰瘍や慢性胃炎があります。胃潰瘍はみぞおちの痛み、慢性胃炎では胃の不快感や胸やけなど、胃がんと似た症状が出ますが、どちらも主な原因となっているのはピロリ菌で、菌を除去することで完治します。近年はピロリ菌の感染自体が減ってきたため、胃潰瘍も慢性胃炎も、また十二指腸潰瘍なども、以前に比べ大きく減っています。

一方でたばこや薬が原因の胃潰瘍は今も見られます。胃の調子が悪いときに痛み止めとしてロキソニンなどの抗炎症剤を飲むことがあります。これが胃の壁に付着してその部分に潰瘍ができてしまうのです。胃に痛みを感じたときは、素人判断で薬を飲んだりせず、医療機関を受診するようにしてください。

がんの中でも、肺がんと並んで多いのが胃がんと大腸がんです。胃がんの原因にはピロリ菌の感染、喫煙塩分の過剰摂取があり、大腸がんは動物性脂肪の消化の際に原因物質が発生すると考えられています。

胃がんは内視鏡検査やバリウム検査で早期発見が可能で、その場合は



「痛み止め」の用法を誤ると胃潰瘍に!

す。機能性胃腸症は、歩くだけでほぼ100%治る病氣だからです。

#### ★膵臓がんと 糖尿病の関係

肝臓の病氣で代表的なものといえば、かつてはB型・C型のウイルス性肝炎でした。しかし現在、C型肝炎は根絶されかけており、B型肝炎も根治こそ難しいものの、薬で症状を抑えておくことが可能になりました。その結果これらの肝炎と、それが原因となる肝臓がんも激減しています。

その一方で増えているのが、NAFLDと呼ばれる、非アルコール性脂肪肝炎です。脂肪肝の多くはお酒の飲みすぎが原因ですが、NAFLDはアルコールによらない脂肪肝（NAFLD）のうち悪性のもので、放置すると肝硬変や肝がんにつながる可能性があります。

胆のうの病氣の代表は胆石です。胆汁成分が結晶化したもので、加齢とともにできやすくなり、日本では70歳以上の5人に1人が持っていると言われています。そのままでは自覚症状はありませんが、できた胆石が胆管に詰まると、みぞおちなどに激しい痛みを伴う胆石症を発生し、急性膵炎や肝障害を併発して、緊急手術を受けなければならないことも

あります。腹部のエコーを受けて「胆石があります」と言われた人は、腹部に痛みや不快感、よくわからない発熱があった場合には、胆石症を疑って早めに受診するようにしましょう。

胆のうのがんと胆管のがんを合わせて胆のうがんと呼びます。胆のうがんの原因も胆石で、初期には症状がありませんが、進行した場合は周囲の臓器に広がって手術が困難になるため、膵臓がんとならんで、最も死亡率の高いがんの一つです。進行してしまう前に発見するには、人間ドックなどで毎年腹部のエコーを受ける必要があります。

膵臓の病氣の代表は糖尿病で、日本には1000万人の患者がいます。膵臓が弱ってインスリンの分泌が減ったり、効きが弱くなった状態です。糖尿病は神経障害や網膜症、腎不全など多くの病氣の原因となり、がんの発症率も高くなります。

膵臓の病氣でも恐ろしいのが、膵臓がんです。早期発見が難しく、5年生存率が7%と、ほかのがんに比べて突出して低くなっています。実は糖尿病になると、膵臓がんになるリスクが高まります。生活習慣に気をつけて、糖尿病の予防を心がけることが大切です。



長尾和宏

長尾クリニック院長、医学博士。東京医科大学卒業。1995年兵庫県尼崎市で開業、複数医師による365日無休の外来診療と24時間体制での在宅医療に従事している。著書に「糖尿病と膵臓がん」など。

久保田正志=構成 Getty Images=写真

長生きしたければ病院に行くな

# 医者に殺されない 20の心得

医者にもクスリにも頼らない  
人生100年時代の知恵

自分が「健康」だと思っている人は  
アメリカ人の9割、日本人は3割

病院に行かなくなった高齢者は、  
元気になった！

免疫力アップに、  
医者・クスリ・サプリは要らない！



PRESIDENT MOOK

プレジデント社

価格930円(本体845円+税)

雑誌コード 67362-87

Printed in Japan 印刷:株式会社ダイヤモンド・グラフィック社

コロナに負けず、  
インフルエンザにも負けず、  
がんにも、心筋梗塞にも  
脳卒中にも負けぬ  
丈夫な身体を持つために、  
病院に頼らず、クスリに頼らない  
生活を身につけましょう。

この本を読めば、  
心身ともに健康を保つ  
生活の「知恵」が得られます。



9784833479387



1929434008453

ISBN978-4-8334-7938-7

C9434 ¥845E