

宝寿会健康講座

R6.6.22

上武呼吸器科病院から医師等を招いて、「食道がん」と「低栄養」についての講話がありました。



茂木健太消化器内科部長

食道がんについては、消化器内科部長の茂木健太氏から次のような解説がありました。

- 食道がんは年々増加傾向にあって、日本全国で毎年 26,000 人以上(2019 年)が罹患して 10,000 人以上がなくなっている。男女比は 4 : 1 で男性、特に 60 歳以上の男性に多く見られる。
- 主な原因は、飲酒と喫煙。酒を飲んで顔が赤くなる人は、アセトアルデヒドを分解する酵素の動きが弱いので、無理して飲酒を続けると食道がんのリスクが高くなる。タバコの煙は発がん物質を多く含んでいる。受動喫煙も注意が必要である。
- 初期の食道がんはほとんど症状がないため、早期に発見するには検診などで内視鏡検査を受けることが重要で、初期の場合であれば内視鏡治療で治すこともできる。
- がんが進行すると、熱いものを飲み込んだときに痛みを感じたり、さらに進行すると食事がつかえる等の症状がでる。進行がんの治療は、手術や化学放射線療法などがある。手術では食道を切除するため、胃を引っ張り上げたり、腸を切り取って食道の代用にすることがある。(食道再建術) また、頸部食道がんの場合は声帯を切除することがあり、声が出せなくなる。食道がんの手術は負担が大きいので、抗がん剤と放射線照射を組み合わせた化学療法を選ぶ人も多い。
- 2年に1回は上部消化管内視鏡検査(胃カメラ)を受けることを勧める。



神保直樹管理栄養士

低栄養については、管理栄養士の神保直樹氏からつぎのような解説がありました。

• 低栄養とは、簡単にいうと「痩せている状態」をいい、低栄養が疾患として全世界的に提唱されてきた。従来の食事摂取不足による低栄養や疾患に関連して起こる低栄養も考慮されるようになった。

- 低栄養によって疾患の治療効の低下や合併症のリスクも増える。
- BMI で表した場合 70 歳未満で 18.5 以下、70 歳以上で 20 以下を低栄養といわれる。
$$\text{BMI} = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$$
- 一度体重が減ると元に戻すは難しく、きちんと食事をして筋力トレーニングをする必要がある。脂肪だけ増えると筋力がなく、体重のみ増え、より動きにくい身体になってしまう。
- 加齢とともに椅子に座ったり立ち上がったたり、歩くことに必要な筋肉量(抗重力筋)が減少する。
- すでに低栄養の人は、食生活を見直し、定期的な運動をすることが大切である。
- 1日に必要なカロリーは、理想体重×30Kcal、たんぱく質は理想体重×1.2g とされている。
- 体重の変動に気づくために定期的な体重測定をすることが大切である。