

# あざみ通信

〒393-0047  
 長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6  
 TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550  
 E-mail. mail@azami-clinic.jp  
 あざみ胃腸科クリニック

- ▶特集
- ▶胃と腸の話
- ▶胆のうは取っても大丈夫？
- ▶スタッフコラム
- がんの遺伝子治療
- ▶食べ物よもやま話
- 和食
- ぶっかけトマトそうめん

梅雨が明け、暑い夏がやってきました。夏のおやつと言えばかき氷。かき氷の歴史は古くなんと平安時代に書かれた清少納言の枕草子にも、“削り氷（かき氷）の話が出てきます。電気がない当時、氷は大変貴重なもので、冬に切り出され、長い時間かけて貯蔵・運搬された天然の氷を夏に食べることでできたのはごく一部の貴族階級の人だけでした。



## 日本人の死因1位：悪性新生物（がん）

昭和20年代まで日本人の死因の第1位は結核で、その高い死亡率や感染力から「不治の病」と呼ばれていました。しかし戦後、治療薬（抗生剤）やBCGワクチンの普及により結核による死亡は激減、日本人の死因第1位は脳血管疾患に置きかわりました。その後脳血管疾患も治療の進歩等により、死者数は減少し1980年より悪性新生物（以下がん）が日本人の死因の第1位になりました。現在日本人の死因は1位がん、2位心疾患、3位老衰（2019年人口動態統計より）で年間約37万人ががんで命を落としています。最新の男女別の部位別がん死亡数順位は以下の様になります。

### 【男女別：部位別がん死亡数順位（2019年）】

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房

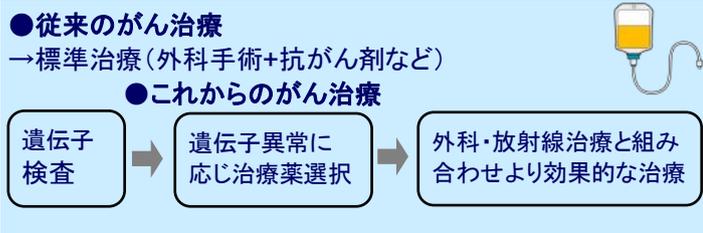


## がんの個別化治療とは

これまでのがん治療は肺がんであれば肺がんの治療薬、乳がんであれば乳がんの治療薬…などといった様にがんの種類に合わせて治療薬が投与されていました。しかし、2000年代入り、各人の遺伝子を調べ、その人の体質や病気の特徴に合わせた治療を行うがんの“個別化治療”が始まっています。

人間の体は60兆ともいわれる膨大な細胞でできており、その一つ一つ細胞にはその人を作る設計図のような遺伝子情報が書かれています。がんは正常な細胞が突然変異し、どんどん増殖していく病気ですが、どの遺伝子に変異が起こるかは患者さん毎に異なります。そのため同じがんの人に同じ治療薬を使っても、薬の効き具合も副作用の出方もかなり個人差があります。

個別化治療ではあらかじめ各人のがん組織の遺伝子検査を行うことにより薬が効き具合や副作用のやすさを予測することが出来るので、効率的な治療が出来たり、副作用のリスクを軽減できるなどのメリットがあります。一部のがんでは個別化治療が保険適応になっており、医師が必要と判断した場合に遺伝子検査を行い、診断や治療に生かすことが行われています。



## 遺伝子を使ったがんゲノム医療

個別化治療の一つに“がんゲノム医療”があります。ゲノムとは“DNA配列に示された遺伝情報すべて”を意味する言葉で、ゲノム医療はがん組織を用いて多数の遺伝子を同時に調べ遺伝子変異を明らかにすることにより一人一人の体質や病状に合わせた治療を行う医療です。遺伝子検査には以下のようなものがあります。



### コンパニオン診断検査

遺伝子検査で特定の治療薬の効き目や安全性を確認し、最適な治療薬を選ぶのに役立てる。

### がん遺伝子パネル検査

がんの組織を用いて、がんに関連する多数の遺伝子を同時に調べ、どの遺伝子に変異があるか調べ治療に役立てる。

2019年からはがん遺伝子パネル検査が保険適応になりました。検査の結果は複数の専門家で構成される委員会検討され、遺伝子変異に効果が期待できる薬の使用や他の治療法を検討するなど治療方針決定のために役立ちます。ただ遺伝子異常があっても自分に合う治療薬の見つかる確率は10%前後で、遺伝子の異常が見つからない場合もあります。

遺伝子検査はすべてのがん患者さんが受けられるわけではなく、一定の条件を満たした患者さんに限られます。またがんゲノム医療ができる病院も限られており検査費用も高額です。南信地区では諏訪赤十字病院がゲノム医療指定病院になっています。

## 新たながん治療薬：分子標的治療薬

がん遺伝子治療で近年使われるようになった治療薬に“分子標的治療薬”があります。従来のがん治療薬はがん細胞だけでなく、正常な細胞も攻撃してしまうので激しい副作用を伴うことがありました。分子標的治療薬はがん細胞の浸潤や増殖、転移に関する特性の分子をピンポイントで攻撃することができるので副作用を抑えることが出来ます。

近年がん治療は入院から外来への移行が進んでいます。分子標的治療薬は内服薬が多く、副作用も比較的少ないため外来治療が行いやすくなっています。外来でがん治療ができるということは家族と一緒に過ごせることや仕事が継続できることなど患者さんの生活の質（QOL）向上につながります。

現在、日本で標準治療として認可されている分子標的治療薬は約25種類ですが、今後増えていく予定です。

今後研究が進めば遺伝子検査によってどんな病気になりやすいか予測できるようになり、病気の早期発見・治療につながる可能性があります。



胃と腸の話

胆のうは取っても大丈夫？

胆石や胆のう炎などで胆のうを切除する際、切除後に何か問題が生じるか心配される人がいます。また、偶然人間ドックなどで胆石や胆のうポリープが見つかり、「心配ないと言われたけどとってしまったほうがいいですか？」と聞かれることもあります。

胆のうは、肝臓の下にある、西洋梨のような形をした、50～60mlの胆汁をためる臓器です。肝臓で作られた消化液(胆汁)を貯蔵し十二指腸から消化管に流しこんでいます。食物が消化管に通過するタイミングを見計らって胆汁を効率よく放出するよう調節しています。胆汁は脂肪や脂溶性ビタミンの消化や吸収を助けています。よって、胆のうを切除すると、消化機能が低下するのではと心配され

るのではないのでしょうか。

胆のうを切除すると、胆汁を貯蔵、調節する機能はなくなりますが、肝臓から供給される胆汁の総量はわかりません。最近の様々な研究から、胆のうを摘除しても脂肪やビタミンの消化吸収に大きな影響は及ぼさないということが分かっています。

胆のうを切除すると、しばらく軟便や下痢が続くことがあります。また、切除しても、特に食事制限や運動制限など支持されることは基本的にはありませんので、胆のうは取っても大丈夫？との質問の答えは「イエス」です。だからと言って、症状のない胆石や、小さいポリープなどで胆のうを切除する必要はまずありませんよ。

スタッフコラム ぶっかけトマトそうめん 看護師 大和裕子

【材料(4分)】

- 冷凍刻みトマト(\*) 2個分 (冷やしたトマトでも可)
- 麺つゆ(濃縮2倍) 100cc
- 水 300cc
- ごま油 少々
- ・万能ねぎ 5本
- ・キムチ 60g

【作り方】

- ①トマトだれを作る。めんつゆと水を合わせ、凍ったままのトマトとごま油を加えて混ぜる。
- ②万能ねぎは小口切りにし、キムチは刻む。
- ③そうめんは茹で、しっかり水洗いして水気を切る。
- ④器にそうめんを入れ、キムチをのせて、万能ねぎといりごまをふり、トマトだれをかけできあがり！つけだれにする時はめんつゆを少し濃いめの味にするとよい。

\* 冷凍刻みトマト…トマトのヘタ、皮を取り細かく刻み冷凍庫に入れたトマト

8・9月院内展示の御案内…

夜空の輝き…写真展開催中  
現在院内で長野市の塚本勝司氏による、全国各地の花火の写真展を開催しています。  
夏の夜空を彩る花火の写真をお楽しみ下さい。



認知症のこと 一人で悩まないで！

“家族のつどい”

8月4日(水)

14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか？お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。



食べものよま話

8月 和食

開催の是非が問われたオリンピック東京大会もついに開幕しました。「和食」は海外選手の楽しみの一つだと思います。

平成25年(2013年)に「ユネスコ無形文化遺産」に登録された「和食」は世界的にも注目を集めています。世界的に有名な和食というと「寿司」「天ぷら」「刺身」などを思い浮かべるとありますが「ユネスコ無形文化遺産」に登録された「和食」は特定の料理や食材などが評価されたのではなく「日本の伝統的な食文化」や「世代を超えて受け継がれ、地域の結びつきを強めている事」などが評価されました。

農林水産省のサイトによるとユネスコに登録された和食の特徴は①新鮮で多様な食材とその持ち味の尊重 ②栄養バランスに優れた健康的な食生活 ③自然の美しさや季節の移ろいを

表現した盛り付け ④正月行事などの年中行事との関わり、の4つです。

ユネスコ無形文化遺産の登録目的は、絶滅危機に瀕(ひん)している文化を保護することなので、失われつつある日本の伝統的な和食文化の保護と継承が求められています。

オリンピック・パラリンピック東京大会で日本食・食文化の発信を強化し国内外の食市場を積極的に開拓することも目的でした。無観客開催ではこの目的も満足に果たせないことでしょう。

現在、日本人の食生活は大変便利で豊かになりましたが、伝統的な和食文化が失われつつあったり、食の欧米化により生活習慣病が増えたりしています。私達は現代の利点を生かしつつ、和食文化の良さも後世に受け継いで行きたいものです。



管理栄養士 笠原由美