



「肺の健康」を守ろう



肺は、呼吸で取り込んだ酸素と不要になった二酸化炭素を交換して、外に出す働きをしています。肺の状態が良くないと、呼吸器の病気を発症したときに重症化しやすくなります。

そこで今回は、健診で見つかる肺の病気と普段から気を付けたい予防対策のポイントについて、ご紹介します。

健診では、どんな病気が見つかっているの？

令和2年度に、当センターの人間ドックを受診し、胸部X線検査を受けられた方は7,311人、そのうち163人が「要精密検査」と判定されました(図1)。

精密検査を受けられた方は111人、その結果では、「異常なし」の方もいらっしゃいましたが、「非結核性炎症性肺疾患」(結核ではない炎症の所見が見られる肺の病気)や、肺がんも5人の方に見つかっています(表1)。

図1 令和2年度 胸部X線検査結果

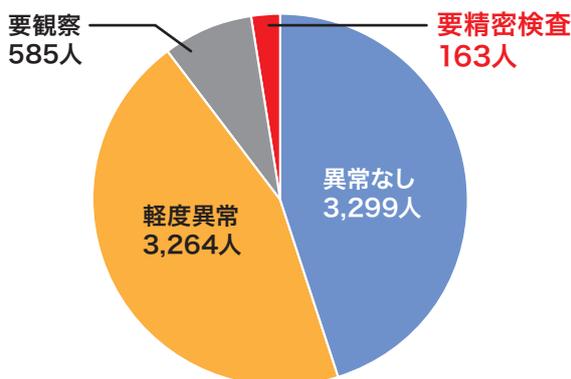


表1 精密検査結果

精密検査結果	人数
異常なし	28
非結核性炎症性肺疾患	27
間質性肺炎・肺線維症	6
肺がん	5
気管支拡張症	4
肺気腫	2
良性肺腫瘍	2
その他	41

(複数回答あり)

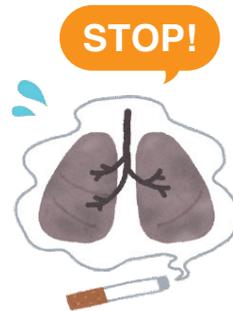
いまからできる 予防対策

禁煙をしましょう！

喫煙はさまざまな肺の病気を重症化させます

国の調査では、令和元年度の喫煙率は16.7%（男性27.1%、女性7.6%）で、この10年では減少の傾向にあります。しかし、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い」、「1日の喫煙量が多い」、「喫煙期間が長い」ほどリスクを高めることがわかっています。

また、受動喫煙も肺がんのリスクを2～3割程度高めます。



新型タバコ(加熱式タバコ・電子タバコ)だから大丈夫とっていませんか？

新型タバコは喫煙者本人及び周囲への健康影響やにおいなどが、紙巻きタバコより少ないという期待から、使い始める人が多くいます。販売開始からの年月が浅いため、新型タバコの長期使用と疾病、死亡リスクとの関連については現時点では明らかになっていません。たとえ「有害物質が紙巻きタバコよりも少ない」としても、「健康被害を起こすかもしれない」ということを忘れないでください。



新型コロナウイルス感染症と喫煙

喫煙者が新型コロナウイルスに感染すると、重症化や死亡のリスクが非喫煙者の3倍以上になるという報告があります。また、年齢や基礎疾患(糖尿病など)によるリスクと比べても、喫煙は重症化の最大のリスクであることもわかってきています。特に「タバコを吸う」行為は、ウイルスが付着した可能性のある手を何度も口元に近づけるため、感染リスクを高めることになります。



禁煙は自分自身のためだけではなく、家族の健康を守ることにもつながります。この機会にぜひ禁煙に挑戦してみましょう！

免疫力を高めましょう！

■免疫力とは…？

ウイルスや細菌などの敵から身体を守って戦う体内のシステムをいいます。

免疫力が高ければ、病原体に接触しても、病気の発症や増悪を抑えることが期待できます。

■免疫力を高めるには…？

食事や運動、休養などの生活習慣改善に取り組むことで高めることができます。



食事

腸は人体最大の免疫組織です。バランスの良い食事で腸内環境を整えましょう。



特定の食品に偏らず、何でも食べましょう。

運動

筋肉を動かして、免疫細胞の働きを上げましょう。



激しい運動は、免疫力を下げるので、適度な運動を心掛けましょう。

休養

副交感神経を優位にすると免疫力が上がります。



質の良い睡眠をとり、適度にリラックスしましょう。笑顔を作ると免疫細胞が活性化します。

免疫力を下げる三大要因は、睡眠不足、ストレス、過労です。

免疫力は年齢とともに変化します。20歳くらいをピークに少しずつ低下していきます。中高年以降になったら過信は禁物です。若い時と同じではないと心得て、免疫力を下げないような生活習慣を心掛けましょう。

健診で見つかる 肺の病気

■肺がん

肺がんは、がんの部位別罹患数で3位であり、男性のほうが女性よりも多い傾向にあります。特に問題は、肺がんによる死亡者数の多さで、**部位別がんの死亡数で第1位**になっています(表2)。**5年間生存できる割合も低く、治療が困難ながんの一つ**です。

肺は、気管が左右の気管支に分かれて肺に入る部分を肺門部、肺門部以外を肺野部といいます。肺がんはできた部位によって、肺門部型がんと肺野型がんに分かれます(図2)。また、組織型によって主に4種類に分類されます(表3)。

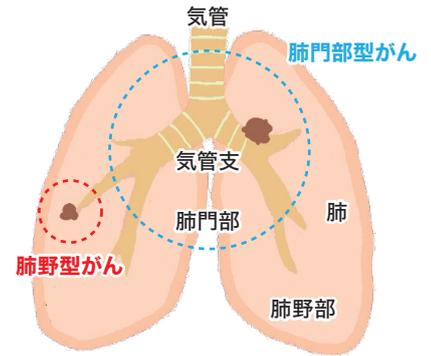


図2 肺の構造と肺がん

肺がんはがんの死亡数のなかでもっとも多い!

表2 がんの部位別罹患数、死亡数の順位

	罹患数	死亡数
1位	大腸	肺
2位	胃	大腸
3位	肺	胃
4位	乳房	膵臓
5位	前立腺	肝臓

国立がん研究センターがん対策情報センターのデータに基づく
(罹患数は2018年、死亡数は2019年の統計)

表3 組織型による肺がんの分類

組織分類	特徴	発生場所
腺がん	肺がん全体の過半数を占める 女性やタバコを吸わない人に多い 症状が出にくい	肺の末梢 (肺野部)
扁平上皮がん	肺がん全体の約30%を占める タバコとの関連が強い 咳や血痰などの症状が出やすい	肺の入り口近く (肺門部)
小細胞がん	肺がん全体の約10%を占める タバコとの関連が強い 増殖が速く転移しやすい	肺門部 肺野部
大細胞がん	肺がん全体の数%を占める 増殖が速い	肺野部

■慢性閉塞性肺疾患(COPD)

慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは、慢性気管支炎や肺気腫も合わせた病気の総称です。タバコの煙を主とする有害物質を吸入することで肺が炎症を起こし、肺胞が破壊され、酸素を取り込むことができなくなり息切れを起こします。さらに進行すると、咳や痰が多くなり、息切れがひどく、自力での呼吸が難しくなります。治療によって元に戻ることはないため、健診により早期発見・早期治療することで、症状を進行させないことが重要です。

COPDは、長年の喫煙習慣が主な原因で、**肺の生活習慣病**と言われており、喫煙者の15~20%が発症します。

■肺炎

本当は怖い... 軽く考えないで!

肺炎は、細菌やウィルスの感染によって、肺に炎症が起こる病気で、日本における**死亡原因の第5位**になっています。発熱や、咳、膿性痰などが主な症状で、重症になると呼吸困難になります。また、高齢者では誤嚥による誤嚥性肺炎が多く、また、免疫機能の低下によって発熱や咳などの症状が目立たないこともあり、肺炎に気付くことが遅れてしまうことがあります。周囲の人も注意していただき、次のような症状が続いたら、早めに医療機関を受診しましょう。



- 微熱が続く
- だるい
- 食欲がない
- なんとなく元気がない

健診を受けましょう！

当センターでは人間ドックをはじめ各種健診を実施しています。肺の病気を含め生活習慣病の多くは、診断方法の進歩により、早期に発見でき、その治療も十分に行われるようになってきました。定期的な健診受診で疾病の早期発見、早期治療に役立てましょう。

当センターでは胸部X線検査にデュアルエネルギーサブトラクション技術を取り入れています。

デュアルエネルギーサブトラクション技術とは？

1回の撮影で画像処理により3種類の画像が得られます。

単純撮影像：通常の胸のレントゲンで得られる画像となります。

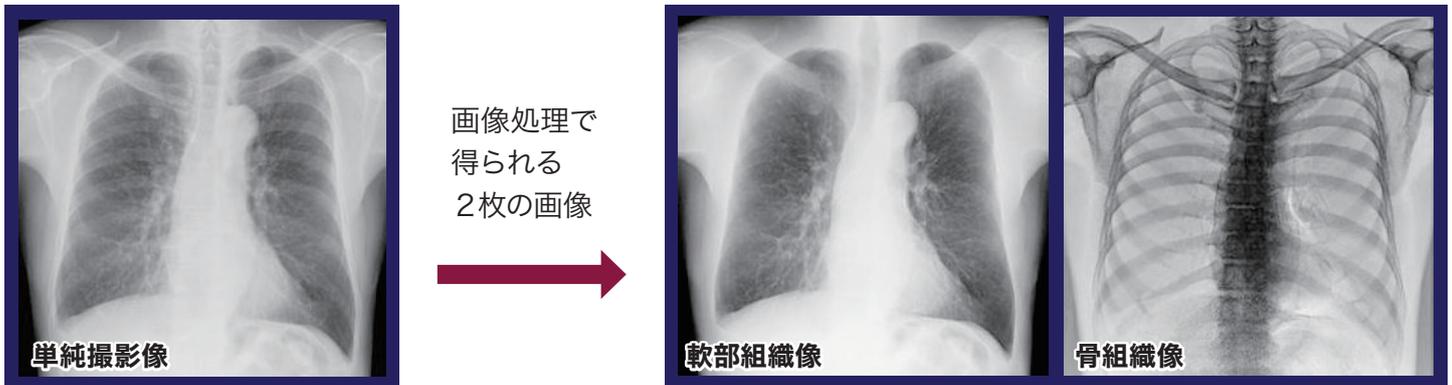
軟部組織像：骨抜き画像で骨陰影に隠れた病変を見つけやすくなります。

骨組織像：病変が腫瘍か石灰化によるものか判別しやすくなります。

情報量が増えて診断にとっても有用です。

被ばく線量も通常の胸部X線撮影と比べて、ほとんど変わりません。

デュアルエネルギーサブトラクションによる胸部X線撮影画像



第61回日本人間ドック学会学術大会ポスター発表において、当センターの技師が発表した「デュアルエネルギーサブトラクションの有用性について」が優秀賞に選ばれました。

日本人間ドック学会学術大会 ポスター発表の内容

(抄録より一部抜粋)

当センターでは、平成26年に胸部X線検査に「デュアルエネルギーサブトラクション(以下DEという。)」を導入しました。

DE導入前後各3年間に於いて、要精密検査率とがん発見率を比較検討しました(表4)。

また、読影に携わる医師と結果説明に携わる医師からは、「読影補助に役立つ」「受診者への画像説明時にも役立っている」との意見がありました。

DEは胸部X線検査の精度向上、読影支援、受診者への画像説明の点でも有用であることが分かりました。

表4 DE導入前後の要精密検査率とがん発見率の比較

	DE導入前	DE導入後
要精密検査率	1.92%	2.34%
がん発見率	0.03%	0.08%



診療放射線技師
橋口 勝

