

## 今月のテーマ

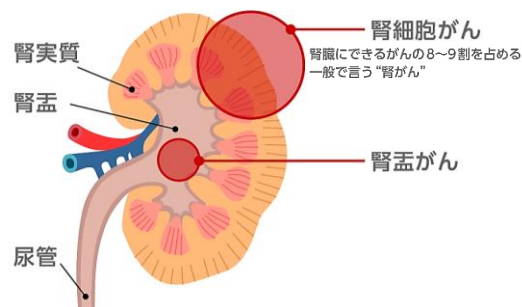
## 男性が気がつけたい病気・症状

## ～その4・腎臓がん～

## ◆腎臓がんとは？

腎臓は腰の少し上に左右1個ずつあり、長さ15cm、重さ150～200g、そら豆のような形をした臓器です。主な働きは、血液をろ過し老廃物を尿として排泄することですが、その他にもホルモンの生成、体内の水分・塩分の調節、血圧のコントロールなど多彩な役割を担っています。腎臓がんは、この腎臓にできる悪性腫瘍です。尿細管の細胞から発生する「腎細胞がん」や、腎盂ががん化する「腎盂がん」などいくつかの種類がありますが、そのなかでも大半のものが腎細胞がんであると考えられています。

日本では年間約1万人が腎臓がんと診断されています。2016年の罹患率（人口10万人当たり、何人ががんにかかるか）をみると、男性32.0、女性14.4で、罹患全体の約2%ほどですが、高齢化の影響もあって、患者数は増加傾向にあります。（国立がん研究センター統計より）日本では欧米に比べて腎がんは少ないとされていましたが、1980年代以降増加の一途をたどり、ここ20年ほどで患者数は約3倍に増えました。この背景には食生活の欧米化や生活習慣の変化も関係しているようです。また、検診の進歩と普及で偶然見つかるケースが増えたことも増加の原因と考えられます。また、女性よりも男性に多く発症し、男性のほうが2～3倍罹患しやすいといわれています。患者は50歳以上に多く、70～75歳で最も多いといわれています。



## ◆腎臓がんの原因

腎臓がんの原因の多くは、生活習慣と深く関わっています。特に肥満・喫煙・高血圧の3つは、発がんとの強い相関が認められています。喫煙は多くのがんのリスクを高めますが、腎臓は特に影響を受けやすく、喫煙者は非喫煙者に比べ約2倍も腎臓がんにかかりやすいことが証明されています。また、肥満の方はそうでない人に比べ、発生率が4倍にもものぼることが報告されています。

その他職業的なものとして、重金属や有機溶媒などへの長期間の接触もあげられます。透析治療を受けている人は、透析自体ががんの危険因子となり、健常の人と比べて15～20倍ほど発生率が高くなることがわかっています。また遺伝病として知られる「von Hippel-Lindau病（フォン・ヒッペル・リンドウ病）」と腎がんが関連するといわれています。

## ◆腎臓がんの予防と早期発見のために

前述した通り、腎臓がんは生活習慣と密接に関わっていることから、生活習慣に注意し自分自身をコントロールすることが、腎臓がんの予防の第一歩として非常に重要です。また、早期の場合では症状が出ないことが多いため、検診や人間ドックなどを定期的に受け、早期発見に努めましょう。

## 《全ての人》

- ・ 太り過ぎ、痩せすぎに気をつけ、規則正しいバランスの取れた食生活を
- ・ 喫煙は腎臓がん以外の多くの疾患の原因でもあるため、健康のために禁煙を
- ・ 正常な範囲に収まるように適切な血圧コントロールを

## 《透析患者・VHL病の人》

- ・ 超音波検査やCTなどの定期的な画像検診を心がける



## ◆コーヒーが肝臓がんを減らす？

国立がん研究センターの調査・研究では、コーヒーをほぼ毎日飲む人では、男女とも肝臓がんのリスクが約半分に減少すると報告されました。飲む量が増えるほどリスクは低下し、1日5杯以上飲む人では、肝臓がんの発症率は1/4にまで低下していました。肝臓がんに対するコーヒーの予防効果はほぼ確実とされています。なぜコーヒーをよく飲んでいる人で肝臓がんの発生率が低くなるのかについては、実はまだよくわかっていません。コーヒーは、炎症を和らげる作用があり、肝炎の進行を防ぐことによって、肝臓がんを予防するのではないかと考えられています。また、コーヒーにはクロロゲン酸をはじめとするたくさんの抗酸化物質が含まれており、動物実験などでは、これが肝臓のがん化を防御する方向に働いているという報告があります。



飲めば飲むほどリスクが下がるということですが、研究では飲み過ぎによる弊害については触れていません。コーヒーをがぶ飲みして、胃が痛くなったり、寝不足になったりしてはかえって逆効果です。またコーヒーに多いカフェインは鉄分をはじめミネラルの吸収を阻害することでも知られています。何事においても食事全体のバランスが大切です。コーヒーは楽しみながら適度に飲むようにするといいでしょう。

## ◆「歯磨き」でがん予防

歯磨きには虫歯や歯周病を防ぐ効果があるだけでなく、認知症や転倒が減るというデータもあります。さらに、口腔内を清潔に保つことはがん予防や治療にも大いに役立ちます。



愛知県がんセンター研究所の調査によると、1日に2回以上歯を磨く人は、1回の人と比べて、口腔内や食道のがんにかかるリスクが3割も低くなることがわかりました。逆に、全く磨かない人のリスクは、1回磨く人の1.8倍、2回の人2.5倍にもなっていました。同研究所では、歯の数とがんのリスクの関係も調査しています。その結果、歯の数が減るほど食道がんが増えることもわかりました。9~20本の人では、21本ある人に比べて3%しか食道がんのリスクは増加しませんが、1~8本の人では1.9倍に、歯が1本もない人では2.4倍にまで上昇していました。

歯磨きをして歯の数を保つことで、口腔内のがんや食道がんを減少させる理由には十分には分かっていません。ですが、口腔内細菌が関係している可能性があります。歯垢は食べかすではなく細菌の塊で、1mgの歯垢には10億個もの細菌がひしめいています。この細菌の中には、発がん物質であるアセトアルデヒドを作るものがあるため、口腔内を清潔にすることはがん予防の点でも大切になってきます。

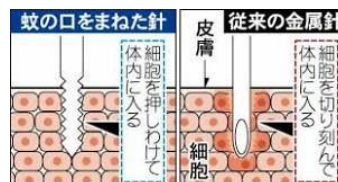
また、がん治療でも口腔内の清潔は重要になってきます。抗がん剤治療の影響で免疫力が低下すると、虫歯や歯周病も悪化します。虫歯を放置したまま放射線治療を行うと、顎の骨に炎症が起こるなどの副作用が出やすくなります。治療開始前に十分な口腔ケアを行うことが必要となります。

## 生物模倣～バイオミメティクス～

### ～蚊の口器を注射針へ応用～

蚊に血を吸われるときに痛みを感じないように、採血も痛くなくなれば良いのに。誰もが一度は考えることだと思います。蚊の口器は吸血対象の皮膚に傷をつけ挿入することに長けており、痛みを軽減する機能を持ちます。医療現場の要望により、この機能を基にした採血針の開発が進んでいます。

現段階では直径200 $\mu$ mまで商品化しており、さらに細かい構造の実現により、注射の負担が感じられなくなるかもしれません。



今月の迷曲 vol.26

(youtubeで見られます)  
涙そうそう/begin



(by 桜餅の葉っぱ)