

がんと感染症の最新情報

主催/静岡新聞社・静岡放送

共催/県立静岡がんセンター、三島市、長泉町、裾野市、函南町、清水町、三島市民文化会館

特別協賛/スルガ銀行

静岡がんセンター公開講座2020「がんと感染症の最新情報」(静岡新聞社・静岡放送主催、県立静岡がんセンター、三島市、長泉町、裾野市、函南町、清水町、三島市民文化会館共催、スルガ銀行特別協賛)の第3回動画配信(事前登録制)がこのほど行われました。第3回は小野裕之副院長兼内視鏡科部長が「ピロリ菌と胃がん」、新里馨腫瘍精神科部長が「新型コロナ時代の心のケア」と題し、それぞれインターネットを通じて講演しました。その概要をまとめました。

(企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進局)

新型コロナ時代の心のケア

コロナに翻弄されて

今年は新型コロナウィルスの感染拡大に翻弄された一年でした。年明けのコロナショック期から現在のウイズコロナ期に移行したこの1年足らずで、生活様式や常識、労働観、経済観念が全世界で覆されました。

振り返れば、春の急性ストレス反応期には、自殺の増加、困惑、怒りなどの感情的な混乱や疲労感が多くの方に広まりました。労働環境の変化や雇用不安、ステイホームなどから家庭内暴力、不安につけこむ高額商法、医療者とその家族への差別的言動や中傷も見られました。

やがて外出自粛で、自宅を過ごす時間が長くなり、人間関係の摩擦も生じました。コロナ離婚、マスク警察、道路族などの新語も生まれ、ストレス適応へ

これら一連の中で特徴的なものは、人間関係による摩擦です。まず適応移行期の「自粛ポリス」。平時は良識ある人が、有事の際は自他共に厳しく、違反者を見つけては攻撃してしまっています。

「皆が我慢しないと」という感情論、また、不満を抱いても同調圧力で逆らえない、そんな脱思考と集団心理を感じました。

感染への不安から冷静さ、判断力を失いやすくなる時だけ

多発するコロナ疲れ

この患者が少ないという報告もあります。ピロリ菌に感染していることで、免疫を調節する機能が働いているのではと予想されます。ピロリ菌は絶対悪ではないのかもしれませんが、ピロリ菌保持者が除菌をして「もう大丈夫、胃がんにはならない」と安心する人もいますが、それは誤解です。胃がんになる可能性が下がるだけで、ゼロにはなりません。

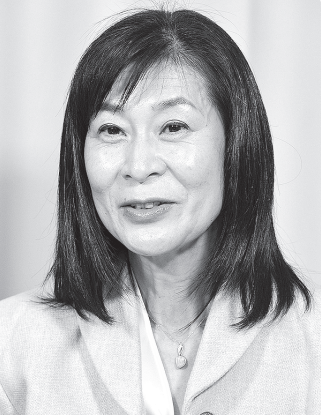
手術でロボットが活躍

近年では、手術支援ロボット「ダヴィンチ」が脚光を浴びています。モニターを見ながら外科医がロボットの手を動かしますが、腹腔鏡下手術よりも精度が高い。難しい病変や精細な処置が必要なものに関しては、ダヴィンチが非常に優れています。

ストレスを適切に管理

今後も続くコロナ下のストレス管理法も紹介しましょう。まず感染症に対して正しく理解し、適正に慎重な行動を取り、情報に惑わされないことも大切です。そして心身にも休息を。電話やネットなど、会えなくても家族・友人とのコミュニケーションは意識したいものです。ステイホームでは、在宅でも楽しめる読書や絵画、書道、家ヨガなどにも挑戦してみましょう。新しい楽しさを見つけたり、今までできなかったことを始めたりするチャンスだと、思考のスイッチを切り替えることも大切です。職場ではセルフケアとラインケアを。自分や周囲の不調に気付く、思いやりの声を掛け合う互助精神です。自分も社会も苦しんでいる苦難の時、心の平和を保つため、勇気と感謝、思いやりをもって乗り越えましょう。

心が折れそうな時は、ゴールセティングとポジティブセルフトークです。「今日1日だけがんばろう」など、小さいゴールを決めて達成しながら進んだら、自分にポジティブな言葉を



県立静岡がんセンター腫瘍精神科部長

しんさと 新里 馨氏

1991年浜松医大卒。2015年まで依存症専門病院を拠点に精神保健指定医として精神科救急病院や医療監察法審判医、工場産業医などの経験を経、16年から静岡がんセンター腫瘍精神科医長、17年から現職。1964年鹿児島県生まれ。

に、こういった現象が起きていると言えます。

有事における人々の心理的な変化やケアを知ることが大切です。そこで紹介したいのが、世界保健機構が提唱する心理的応急処置「サイコソカルファーストエイド」です。災害や紛争での、ショック期から急性ストレス期での救援を念頭に専門家でなくても対応できるように作られています。現在の感染下にも該当します。ウェブでも閲覧できますので、ぜひご覧ください。

最後に続くコロナ下のストレス管理法も紹介しましょう。まず感染症に対して正しく理解し、適正に慎重な行動を取り、情報に惑わされないことも大切です。そして心身にも休息を。電話やネットなど、会えなくても家族・友人とのコミュニケーションは意識したいものです。ステイホームでは、在宅でも楽しめる読書や絵画、書道、家ヨガなどにも挑戦してみましょう。新しい楽しさを見つけたり、今までできなかったことを始めたりするチャンスだと、思考のスイッチを切り替えることも大切です。職場ではセルフケアとラインケアを。自分や周囲の不調に気付く、思いやりの声を掛け合う互助精神です。自分も社会も苦しんでいる苦難の時、心の平和を保つため、勇気と感謝、思いやりをもって乗り越えましょう。

今、私たちは歴史的な岐路に立たされています。ニューテックノロジーで、いずれ来るはずだった労働構造の変革が、コロナによって準備期間がないまま早く訪れました。この変換期を全員で耐えるのか、それとも格差拡大が一層生じる社会を許して良いのか。将来を見据え、損得勘定抜きで議論することはわれわれの責任です。歴史の流れを決めるのは、人類であってパンデミック(感染症の大流行)ではありません。有史以来、人類はあまたの危機を生き残ってきました。今回も乗り越えます。ただし、どんな社会、どんな世界を創っていくのか、それを決めるのはわれわれなのです。

ピロリ菌と胃がん

除菌による弊害も

すでにご存じかもしれませんが、胃の中にいるピロリ菌に、発がん性があることが分かっています。近年、胃がんは減少傾向という話を聞いたことがあるかもしれません。実際は高齢化とともに高齢者の患者さんが増え、粗死亡率はほぼ横ばい状態です。ただ、将来的に胃がんの罹患患者数は減ると予測されています。上下水道などの衛生状態が良くなり、国内のピロリ菌感染者数が低下しているからです。

ピロリ菌はウイルスではなく細菌です。免疫力の低い乳幼児期に口から感染し、長年にわたって生息します。胃の中は非常に強い酸があるため、細菌はすめないと思われていましたが、実はピロリ菌はウレアーゼという

酵素を出し、それが分解されてアンモニアを作って胃酸を中和し、生きています。ピロリ菌ががん化するのではなく、胃の中に長期間すみ着くことで慢性化した萎縮性胃炎になり、胃がんが発生しやすくなるのです。ピロリ菌は抗生物質による治療で駆除できます。除菌によって胃がんの発生率を5〜7割近く減らせるという論文も出ています。が、実感ではそこまで減らないと思います。

ただ、その一方で問題点もあります。除菌すると胃炎が良くなって、がんがあるにもかかわらず、病巣を発見しづらくなるケースが出てくるのです。除菌による弊害があることも覚えていてください。

また、ピロリ菌の感染者に、食道の腺がんやぜんそく、アレルギー性疾患、潰瘍性大腸炎やクロン病などの炎症性腸疾患

初期なら内視鏡治療

早期胃がんは無症状であることが多いようです。進行がんの場合は痛みや体重減少などの症状が現れますが、それでも半数は無症状です。症状がないからといって過信は禁物です。胃がんは進行して転移を起こすと根治が困難です。初期に見つかれば、後遺症がほとんどない状況で治せます。50歳以上の人は、除菌より先に検診を受けてください。軽視して放置していた間に胃がんになっていたという事例も多いからです。

わが国の検診の受診率は各国と比較しても低く、まったく受けていない方も多くいます。50歳や60歳の節目などでもいいの

で、ぜひ受けましょう。1回の受診でも、胃がんや大腸がんなどのリスクは減らせます。

胃がんは初期であれば、内視鏡で治療が行えます。外科切除と比べて、後遺症がほとんどないのが最大の利点です。ただ、胃の外は治療できないので、転移があるがんには不向きです。当院での手術方法は口から胃カメラを入れて、ITナイフ(内視鏡手術用電気メス)で患部をはがします。手前みそですが1996年、私を含む3人の医師がこのITナイフを使った内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)を開発し、世界で初めて報告した経緯があります。また、南米やヨーロッパにも出向き、この治療を指導しています。消化管間質腫瘍(GIST)にも行える治療法です。

最後に、国立がん研究センターでは「がんを防ぐための新12か条」を提唱しています。たばこを吸わない、お酒はほどほどに、塩辛い食品を控えめに。適度に運動など、健康的なことばかりです。がん予防は、決して特別なことではありません。気軽にできるものばかりです。がんは今や2人に1人がかかる時代です。誰しもが罹(り)患する可能性があるという心積もりを持ち、日々の生活習慣に気を付けて、定期的に検診を受けるようにしましょう。



県立静岡がんセンター副院長兼内視鏡科部長

おの ひろゆき 小野 裕之氏

1987年札幌医大医学部卒。同大附属病院第4内科入局、国立がんセンター中央病院内視鏡部を経て2002年から静岡がんセンター内視鏡科部長、12年から現職。日本消化器内視鏡学会指導医、日本内科学会認定医など。1962年、北海道生まれ。

す。当院における胃がんのダヴィンチ手術件数は、日本で2番目に多い実績です。ちなみに大腸がんの手術件数は当院が全国トップと、多くの経験を積んでおります。

【事前登録申し込み方法】

問い合わせ：TEL 055(962)6520

①郵便番号・住所②氏名③生年月日(西暦)④年齢⑤性別⑥職業(学校名)⑦電話番号⑧FAX番号⑨メールアドレス⑩視聴方法(パソコン、スマホなど)を明記し、下記の静岡新聞社・静岡放送 東部総局事業部にお申し込みください。1回だけの受講も可。

<はがき> 〒410-8560 (住所不要) 静岡新聞社・静岡放送 東部総局事業部「静岡がんセンター公開講座」係

<FAX> 055-962-6752

<Eメール> toubugyoumu@shizuokaonline.com ※FAXとEメールは件名に「静岡がんセンター公開講座」と記してください。

最後に、国立がん研究センターでは「がんを防ぐための新12か条」を提唱しています。たばこを吸わない、お酒はほどほどに、塩辛い食品を控えめに。適度に運動など、健康的なことばかりです。がん予防は、決して特別なことではありません。気軽にできるものばかりです。がんは今や2人に1人がかかる時代です。誰しもが罹(り)患する可能性があるという心積もりを持ち、日々の生活習慣に気を付けて、定期的に検診を受けるようにしましょう。