○掲載日／3/30　○媒体／中日新聞（全静岡）　○企画名／「はままつ健康フォーラム」企画　○コード／1603-050_02KA

2016年5月28日(土)　市民公開健康講座

第1回 はままつ健康フォーラム

「はままつ健康フォーラム」は、健康に関する幅広いテーマについて、経験と知識が豊富な講師が分かりやすく解説するものです。
医療に関する最新の情報をみなさんで共有して、健康づくりの実践定着や疾病に関する知識の普及・啓発をしませんか。
正しく知ることは、病気の予測や予防へとつながります。

講演1

「大腸がん」検診があなたの命を救う

特定医療法人社団　松愛会
松田病院　外科部長
田中 荘一 氏

大腸がんについて知ろう

大腸は粘膜や筋肉、しょう膜などの層構造になっています。腸の粘膜は古い細胞をコピーして新しい細胞と交換しています。入れ替わりの周期は2～3日ほどですが、コピーミスが生じると大腸粘膜から大腸がんが誕生してしまいます（がんは「自己組織の反逆」とも表現できます）。

がんの治療では病期（進行度）が重要です。大腸がんは進行とともに腸の壁に向かって深く入り込みます。深くなるにつれて、リンパ節、肝臓、肺などにも飛び火します。転移と呼んでいます。しょう膜をつき破ると腹膜へ転移することもあります。

0期ではがん細胞は粘膜にとどまっているので、内視鏡で治すことができます。1期から3期では手術が治療の主役で、病期に応じて抗がん剤を併用します。4期では抗がん剤治療が主役となります。抗がん剤治療は高額です。

早期発見と早期治療

大腸がんは基本的には無症状です。しかし、進行すると症状が出てきます。便に血液がつく、貧血といった「出血性」の症状。おなかが張る、腹痛、排便習慣の変化、体重減少といった「非出血性」の症状です。無症状で見つかった大腸がんは大部分が早期です。内視鏡治療、腹腔鏡手術など負担の少ない治療で完治します。

大腸がん、胃がん、肺がんが日本人に多いがんで、死因、かかりやすさともにトップ3です。

便失禁について

便失禁とは、自分の意思に反して便がもれてしまい、社会的、衛生的に支障をきたしてしまうことです。おしりをしめる筋力が弱まることによって起こります。筋力が弱まると、便意を感じなくなり気づいた時にはもれていたり、また便意を感じておしりをしめてもトイレに間に合わなかったりします。

治療法としては薬物療法、理学療法、手術療法（仙骨神経刺激療法など）があります。悩みを感じている方は便失禁に取り組んでいる医療機関に相談してください。

大腸がんは生活習慣病にも位置づけられ、年々増え続けています。生活習慣を見直す方法として、一無、二少、三多が推奨されています。タバコは吸わない。食事とアルコールは控えめに。よく働き、十分に休息や睡眠をとる。ひと・事・物と積極的に接することです。「笑う門には福来る」。笑うことで免疫力が高まるという研究報告もあります。

大腸がんを無症状で発見できる手段は検診です。検診受診率の低いことが日本の問題点で、がん増加の一因とも考えられています。検診を受けない理由のひとつに「がんが見つかるのが怖い」があります。しかし、早期の大腸がんはこわくないのです。大腸がんで命を落とさないために、年一回のがん検診を受けましょう。自分の健康は自分で守る。親しい方にも検診を勧めてください。

講演2

診察室から見える「睡眠の話」

医療法人社団　澤記念会
神経科浜松病院　院長
山岡 功一 氏

日本人の睡眠について

日本人の平均睡眠時間は平日約7時間。世界の国の中でも短く、年々減少傾向にあると報告されています。なかでも生活習慣病を発症しやすい40、50代の睡眠時間が短くなっています。

日本人成人の睡眠時間は、6～7時間前後が睡眠充足の目安といえます。「8時間睡眠が理想」という学問的根拠はなく、必要以上に床に入って過ごすとかえって睡眠が浅くなり熟眠感が損なわれることもあります。また睡眠は加齢にともない変化し、高齢になるほど短くなる傾向があります。これは基礎代謝の低下や日中のエネルギー消費の低下から睡眠量が減少し、眠りが浅く中途覚醒が増加するからです。

睡眠の仕組みと疾病との関連

睡眠には、浅い眠りの「レム睡眠」と深い「ノンレム睡眠」という2種類の睡眠が、約90分のサイクルで起こっています。入眠の最初のノンレム睡眠時に成長ホルモンの分泌がピークになると言われています。成長ホルモンは大人になっても大切なホルモンですから、眠り始めの3時間に良質な睡眠をとることが大切です。また睡眠は2つのメカニズムによって調整されています。疲れたから眠る仕組み（睡眠恒常性維持機構）と、夜だから眠る仕組み（体内時計機構）です。体内時計を正確に保ち、規則正しい生活を維持するためにはできるだけ決まった時間に起きる習慣をつけましょう。

さらに、睡眠と生活習慣病には関連があるという報告があります。慢性不眠の患者さんは、睡眠障害がなく6時間以上睡眠をとっている方に比べて高血圧症や心筋梗塞、糖尿病の発症リスクが増加した、というものです。不眠症の患者さんは、他の慢性疾患の人よりも1.4倍事故や失敗を起こしたという調査結果もあります。

睡眠障害と睡眠薬

睡眠障害には、不眠症、睡眠関連呼吸障害、睡眠時行動障害（夢中遊行など）、睡眠関連運動障害（むずむず脚症候群など）のほか、様々なものがあります。不眠症とは、入眠困難や睡眠の質の悪化が続き、日中に倦怠感、集中力低下、食欲低下などが1カ月以上続く状態のことです。

不眠治療のために睡眠薬を服用する場合がありますが、不眠のタイプによって薬を使い分けることが大切です。また睡眠薬を飲んでもボケることはありませんが、副作用として起こる記憶障害がボケと誤解されることや、睡眠薬の効果が翌朝以降も持続してふらつきなどの持ち越し効果があらわれることもあります。さらに早朝覚醒や反跳性不眠（服用中断により反動で起こる不眠症状）が起こる場合もあります。正しく服用すれば睡眠薬は安全な薬剤であることを知っておきましょう。

またアルコールは、眠りが浅くなり、利尿作用があるために中途覚醒や早朝覚醒の原因になります。睡眠薬代わりにアルコールを使用することはやめましょう。

【主催】はままつ健康フォーラム実行委員会　【構成団体】浜松市医師会、浜松市、浜松市内病院長会、中日新聞東海本社、静岡エフエム放送
【後援】静岡県、静岡県病院協会、静岡県看護協会、浜松商工会議所　【企画・制作】中日新聞東海本社広告部

特別協賛
SUZUKI
杏林堂 SUPER DRUG STORE　株式会社 杏林堂薬局
協賛
浜松信用金庫
三井ホーム
セキスイハイム東海
フォーラム協賛
A Member of Eisai Group
EAファーマ
消化器スペシャリティ・ファーマ
EAファーマ はじまる。
EAファーマは、
エーザイグループの消化器事業と
味の素グループの消化器事業を統合・設立した製薬会社です。
EAファーマ株式会社
東京都中央区入船二丁目1番1号
http://www.eapharma.co.jp/
FORCE EYE
株式会社 フォース・アイ
〒430-0856 静岡県浜松市中区中島4丁目4-30
TEL 053-466-3453　FAX 053-466-1390
社会福祉法人 聖隷福祉事業団
保健事業部
聖隷健康診断センター
聖隷予防検診センター
聖隷健康サポートセンター Shizuoka
聖隷静岡健診クリニック
地域・企業健診センター
http://www.seirei.or.jp/hoken/　聖隷　人間ドック　検索
保健事業部 イメージキャラクター
けんちゃん　こうちゃん