

はままつ健康フォーラム

YouTube
公開

はままつ健康フォーラムは、多くの方が大きな関心を持っている「健康」「医療」について、専門的な知識と経験が豊富な講師が分かりやすく講演するものです。正確な情報を得て、生活の質の向上や病気の予防や予測へとつなげていきましょう。今回の講演は「脳卒中を知ろう!」と「がん検診～正しく理解し、しっかり受けよう～」について解説していただきました。なお、新型コロナウイルス感染症対策のため、2021年1月28日に講演の内容を収録しました。

講演1

脳卒中を知ろう!



浜松ろうさい病院
脳神経外科 部長
竹中 俊介 氏

後遺症、再発のリスクが 高い脳卒中

日本では1分〜1分30秒に1人の割合で、新たに脳卒中を発症していると言われています。脳卒中は、日本人の死亡原因第4位。脳卒中を発症した場合、82.2%の人が命を落とされています。再発のリスクも高く、脳梗塞の方は1年以内に100人中6人が再発。後遺症が残ることも多いため、寝たきりの方の4割は、脳卒中が原因です。脳卒中は医療技術が進み、亡くなる方は減っていますが、後遺症が残り、再発リスクも高い疾患です。高齢化が原因で、発症する方は増え続けています。

脳卒中は3つに分けられる

脳卒中とは、脳の血管がトラブルを起こす病気の総称です。脳卒中には、3種類あります。血管が詰まってしまい、脳に血液がいかなくなるのが脳梗塞(虚血性脳血管障害)。血管が千切れて出血する、脳の中へ出血する脳出血。脳の表面で出血するくも膜下出血(出血性脳血管障害)の3つです。1960年は、脳卒中の中なかでも、脳出血が80%近くを占めていました。現在は、脳梗塞が最も多くなっています。脳出血は高血圧の治療を受ける方が増えたことにより、亡くなる方は減少しましたが、食生活の欧米化が進み、血管の動脈硬化による脳梗塞が増えています。

脳梗塞と「過性脳虚血発作」

脳梗塞は血管が詰まる脳卒中で、アテローム血栓性脳梗塞、ラクナ梗塞、心源性脳塞栓症の3つに分けられます。アテローム血栓性脳梗塞とは、太い血管が粥状硬化(アテローム)により引き起こされる脳梗塞です。ラクナ梗塞は、脳を貫く細い血管の閉塞によって起こる小さな梗塞です。症状は、半身の麻痺、感覚障害、呂律障害などです。認知症の症状が現れることもあります。そして、一番怖いのが心源性脳塞栓症です。心臓の中にできた血栓が原因で、脳の血管が詰まらせてしまうのです。原因は、心房細動や人工弁・心不全など、超高齢化社会となり増加傾向にあります。突然発症し、再発の頻度も30〜75%と高いです。

「過性脳虚血発作(TIA)」という言葉が、ぜひ覚えておいてください。一時的に手足が動かなくなったり、呂律がまわらなくなったりしても、24時間以内に症状が完全になくなる場合があります。MRIを撮っても、

【前編】(配信時間約40分)



動画配信はこちら
<https://youtu.be/BPwFV9zDPu8>

【後編】(配信時間約35分)



動画配信はこちら
<https://youtu.be/5ac9YNHlMIA>

特に問題は見つかりません。これを「過性脳虚血発作」と言います。このような発作がある人は、脳梗塞になる可能性が非常に高いです。過性脳虚血発作が起これば、脳梗塞予防のために直ちに治療が必要です。脳梗塞を防ぐための前触れとして、見逃してはいけません。非常に重要な発作です。症状がなくなったからといって、油断は禁物です。脳は血流が途絶えると、1分で190万の脳神経細胞が死滅します。そのため、脳梗塞は治療開始が早いほど、良好な転帰が期待できます。脳梗塞の超急性期治療は時間との戦いです。いかに発症してから早く治療ができるかが重要です。しかし、すべての脳梗塞症例の15%程度しか超急性期の治療は受けられていないのが我が国の現状です。

脳出血とくも膜下出血について

脳出血とくも膜下出血は、出血型の脳卒中です。脳出血は、頭痛、意識障害、脳局所症状(片麻痺や失語など)などの症状が見られます。出血の原因は、ほとんどが高血圧、動脈硬化です。その他、脳動静脈奇形の破裂、アミロイド血管症などもあります。くも膜下出血は、動脈瘤破裂が最も多い原因です。発症すると、5割が直後に死亡、もしくは治療が困難な状態です。症状は、激しい頭痛(ハンマーで殴られたような)、意識障害、嘔吐など。出血型の脳卒中は、重傷者が多いためです。

40歳を超えたら 脳ドックの受診を

脳卒中は、寝たきりになる割合も、再発のリスクも高い疾患です。発症者の半分以上の方が、介護が必要になり、ご家族の負担も大きくなります。まずは、脳卒中にならないようにできることから始めましょう。たばこを吸う人は、吸わない人より2倍から3.5倍も脳卒中になる危険性が高いです。禁煙をし、飲酒も控える。塩分、脂肪の摂りすぎにも注意が必要です。肥満や、高血圧をコントロールしやすくなります。適度な運動を引き起こしやすくなります。過度な運動も心がけましょう。また、危険因子を早期に発見・治療することも脳卒中の予防になります。40歳を超えたら一度、脳ドックの受診を検討しましょう。脳ドックでは、脳卒中や脳腫瘍などの脳の病気や、今後の脳卒中のリスクとなる疾患(未破裂動脈瘤、頸動脈狭窄など)を発見する検査を行います。

コロナ禍により、医療現場・社会情勢はコロナ対応に追われています。しかし、脳卒中などの救急疾患がなくなったわけではありません。脳卒中で救急車を呼んでください。脳卒中は、後遺症軽減を目指す早期治療が重要です。

講演2

がん検診 正しく理解し、しっかり受けよう!



総合病院 聖隷浜松病院
乳癌科
吉田 雅行 氏

がんになる人の割合は2人に1人

1981年にがんが日本人の死因の第1位となり、がんによる死亡数は年々増えています。2005年には、3人に1人ががんで亡くなっており、その数、年間約37万人。がんになる人は年間約100万人と、浜松市の人口を上回る数です。2017年の国の統計によると、一生のうちがんになる可能性は、男性は65%、女性は50%。男女合わせてがんになる人の割合は、2人に1人と言われています。今やがんは珍しい病気ではなく、国民病のひとつです。年齢別で見ると、男性は50歳前後からがんになる人が増えます。それに比べ、女性は20代から50代前半までの罹患率が高い傾向にあります。これは、乳がんや子宮頸がんがこの年代に多いためです。

9人に1人が患う「乳がん」

国立がん研究センターの2017年のデータでは、乳がんの罹患率は、生涯で10.6%、9人に1人と言われています。乳がんは、細胞が変異してがん検診で見つかる1cm程の大きさになるまでに、10年から20年かかります。その後、1年から2年ぐらいで2cmくらい大きくなり、自分で触れることが可能になります。乳がんは、2cm以下で腋窩リンパ節に転移がない早期の場合、95%以上の人が完治する病気です。がんと診断された場合でも、早期に発見し、適切な治療を行えば、5年生存率(5年後に生存している人の割合)も95%です。しかし、症状が出はじめるⅢ期になつてしまうと、病気が進行し5年生存率も約50%に下がります。症状がない人は、定期的ながん検診を受診しましょう。大切なことは、早期発見のチャンスを見逃さないことです。

95%の人が早期発見・治療で がんは早期発見・治療で

がん検診は、症状がなく自分では健康と見ている方が受診するものです。検診で見つかる多くのがんは、早期のものほとんどで、約95%の人が治るとされています。しかし、厚生労働省の「国民生活基礎調査」のデータによると、がん検診の受診率は50%を下回っています。検診を受けない理由は、時間がない、費用がかかるため、必要ない、などさまざまです。乳がん検診の受診率も、がん検診先進国と比べると、とても低くなっています。2020年の年度はじめて、「浜松市健康調査のお知らせ」が全市に配布されました。すべての浜松市民の方に、がん検診を受ける機会があります。浜松市民のがん検診

【前編】(配信時間約20分)



動画配信はこちら
<https://youtu.be/7m3is0HTUCQ>

【後編】(配信時間約15分)



動画配信はこちら
<https://youtu.be/4kWrtkgSHQ8>

受診率は、胃がん、大腸がん、肺がんは全国平均より若干高いですが、乳がんや子宮頸がんは、全国平均以下です。がん検診は、症状のない人が対象年齢になったら受けることが大原則です。がんを早期発見し、死亡数を減らすことが、がん検診の目的です。再検査が必要となった場合は、必ず精密検査を受けてください。精密検査まで受けて、初めてがん検診を受けたと言います。がんの疑いなし精密検査不要となっても、検診受診の継続がとても大事です。適切な予防と検診により、がんが亡くなることを防ぐことができます。あなたをがんから守るのは、あなた自身です。

新型コロナウイルスとがん検診

新型コロナウイルス感染拡大により、がん検診を控えた人が増え、がんで亡くなる方が数年後には5〜15%増加すると予測されています。2020年4月に緊急事態宣言が発令された直後は、浜松医師会で行った乳がん検診の受診数も、前年の半分以下と落ち込みました。緊急事態宣言解除後は、前年比80%程度と回復していますが、受診率の低下が心配です。コロナ禍におけるがん検診は、どうすれば良いのかお困りの方も多いと思います。2020年6月、日本乳癌検診学会のホームページに「乳がん検診にあたっての新型コロナウイルス感染症(COVID-19)への対応の手引き」が掲載されました。がん検診提供施設は、「新しい生活様式」に見合ったがん検診提供の体制を整備し、コロナ禍で失われた乳がん検診の機会を取り戻す必要があります。3密を避け、感染予防対策をしっかり行っている検診機関で、がん検診を必ず受けましょう。

女性の重要な健康習慣 「プレストアウェアネス」について

コロナ禍でセルフケアリテラシーが向上した今こそ、プレストアウェアネスの普及が重要になってきます。プレストアウェアネスとは、1990年代からイギリスで提唱されはじめた乳房を意識する健康習慣のことです。①見て、触って自分にとって乳房の正常な状態を知っておく②乳房の変化に気づく③変化を感じたら医療機関に行く④40歳になると乳がん検診を受ける。これら4つの基本行動は、女性が生涯を通じて健康で充実した生活を送るために必要な健康習慣です。日本乳癌検診学会では、プレストアウェアネスを乳がん検診と並ぶもうひとつの乳がん対策と考えています。ぜひみなさんで、この言葉と20歳からの乳房の健康チェック習慣を広めましょう。

【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

私たちは、はままつ健康フォーラムへの協賛を通じ、市民の皆様の健康づくりを応援してまいります!

特別協賛



協賛

