

●医療ニュース1 消化器ガン血液判定

金沢大学が、胃ガンや大腸ガン、膵臓ガンなど消化器のガンを採血だけで発見できる手法を開発。(消化器ガン患者さんに特徴的な遺伝子群の異常があることが発見された)従来の検査法より、高率でガンを見つけることが期待できるといいます。現在利用されているガン特有のタンパク質などから判定する一般的な腫瘍マーカーの精度を検証すると、「陽性」と正しく判断できたのは2割程度にとどまるが、遺伝子群の異常から判定する手法だと、胃ガン・大腸ガンの7割、さらに、発見されにくい膵臓ガンでも7割、判定できたといいます。ただ、早期のガンをどの程度、発見できるのかの検証はこれからだそうです。この判定法だと、採血だけで3～4日で結果が出るのが利点。今後は、健康診断や人間ドックなどに活用することを目指しています。

●医療ニュース2 胃ガン 洗浄廃液で発見

内視鏡検査(胃カメラ)を行う際、胃の表面を覆う粘液が観察の邪魔になるため、内視鏡の先端から水を出して洗い流します。この洗い流した液(洗浄液)は胃から吸引して捨てられますが、早期ガンが発見された患者さんの洗浄液中のDNAを分析した結果、胃ガン患者さんに高率で見られるガン抑制遺伝子の異常も見つかった。胃の洗浄廃液を調べることで、胃ガンを早期発見できる可能性があることを聖マリアンヌ医大の研究で分かった。

胃ガンの2割以上を見落とすという内視鏡検査の弱点解消につながり、また患者さんに負担の少ない診断法として期待されます。

●医療ニュース3 メニエール病の原因解明

メニエール病は内耳に水ぶくれ(水腫)が生じて、めまいや耳鳴り、難聴などを起こすことは分かっていたが、何故、水ぶくれができるのかは不明だった。

大阪市立大のグループが、耳の内部にある球形嚢(きゅうけいのう)と呼ばれる器官内で、微小な炭酸カルシウムの石(耳石)がはがれ落ちて内リンパ液の通り道をふさいだ結果、内耳が内リンパ水腫(水ぶくれ)になって発症すること確認した。

●医療ニュース4 動脈硬化の新治療法

岡山大などのグループが、脳梗塞や心筋梗塞の原因となるアテローム性動脈硬化症についての新治療法を発見した。アテローム性動脈硬化症は、高脂血症や高血圧症などが原因で、太い動脈血管の内膜層に細胞やコレステロールが集積し炎症を起こします。研究グループはこの炎症の原因とみ

られる物質の作用を中和する抗体を作成した。

一般的に高脂血症などアテローム性動脈硬化症の促進病体には、血中コレステロール値を下げる治療が行われていますが、今回発見した炎症の形成自体を阻む方法により、より根本的な治療につながる可能性があるといいます。

●病名小辞典 非アルコール性脂肪性肝炎 (NASH)

お酒も飲まない、ウイルス性の肝炎も陰性。それにもかかわらず、単なる脂肪肝が肝硬変に進行し、さらに肝ガンにまで進む、非アルコール性脂肪性肝炎 (NASH) がひんぱんに見つかるようになっていきます。

「同じ肝障害でもアルコール性肝炎と違って急変する病気ではありませんが、NASHは、内臓脂肪をベースとした脂肪肝が何10年とかけて徐々に進行していく怖い病気です」

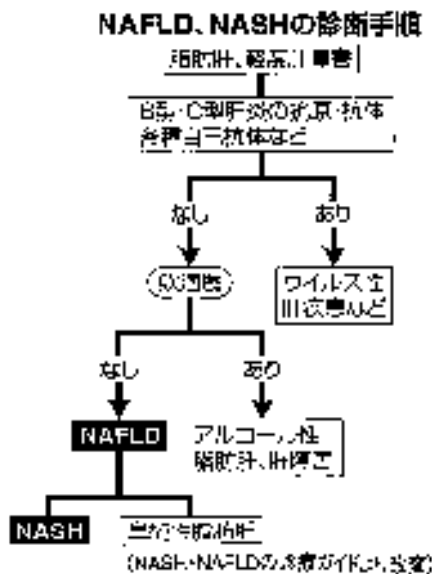
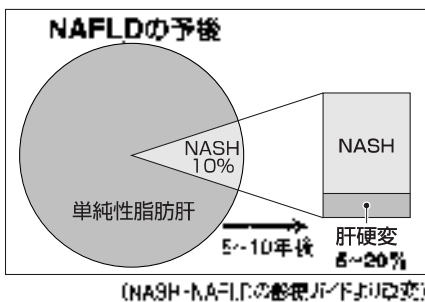
国内の「NASH」の罹患者は、成人の1%超、約150万人と推定されています。ちょっと太めで脂肪肝のある人が要注意です。

血液検査では、肝細胞が壊れて血液に流出する酵素「ALT」の値が高く、空腹時にもかかわらず、血糖値を下げるインスリン値が上昇している。この段階では脂肪肝で体重を3kgほど落とせばよくなる可能性が高いのですが、さらに、肥満状態が続くと、肝臓に炎症が起きてきます。そういう慢性肝炎の状態をNAFLD (非アルコール性脂肪性肝疾患) といいます。そして、こうした、慢性肝炎が何年も続くと、肝細胞が風船みたいに膨らんだり、繊維化が進むNASHに移行し、肝硬変に行き着くのです。その途中でC型肝炎のように、肝臓ガンを発症することもあります。

病因は内臓脂肪であり、生活習慣病の進行と同時に、肝障害も進んでいるわけです。日本では、BMI 25以上の肥満患者さんでは、6~7割がNAFLD (非アルコール性脂肪性肝疾患) の範囲に入る脂肪肝とされ、そのうちほぼ2割がNASH (非アルコール性脂肪性肝炎) といわれています。

参考：BMIの計算式
体重(kg) / 身長(m)²

| | |
|-----------|------|
| 18.5未満 | やせ |
| 18.5~25未満 | 標準 |
| 25~30未満 | 肥満 |
| 30以上 | 高度肥満 |



●●● 睡眠時間は7時間前後が理想

睡眠時間が短いと肥満、糖尿病、高血圧など生活習慣病になりやすいことが米国での大規模な疫学調査をはじめ、多くの調査で指摘されています。

睡眠時間が短いと、交感神経活動が高まって血圧が上がったり、食欲を増すホルモンの分泌が活発になったりすることが影響しています。

睡眠時間が5時間以下の人は7~8時間の人に比べて、高血圧の発症率が約1.6倍。「高血圧の因子にはいろいろありますが、睡眠不足もその一つになると言えます。これは肥満や糖尿病でも同様です」

中でも肥満は、生活習慣病のもとになります。「睡眠が足りないと、食欲を増すグレリンというホルモンの分泌が増加し、食欲を抑えるレプチンというホルモンの分泌が減少して肥満につながるのです」。眠らないとやせると思われがちですが、それは大きな誤解です。

「適切な睡眠時間は個人差がありますが、1日7時間前後の睡眠は、いろいろな生活習慣病のリスクが最も低くなると報告されています」

●●● 塩分の話し

最近、米国で発表された研究結果があります。

米国民が塩分摂取量を1日3グラム減らした場合、1年で最高6万6000件の脳卒中と9万9000件の心臓発作を防ぐことができ、9万2000人の命が救われる可能性があるという。医療費も年間240億ドル（約2兆2000万円）削減できるという。

我が国でも、塩漬け食品のとりすぎや、食事全体で塩分の多い生活習慣を続けると、ガンなど万病のもとになりやすいことが厚生労働省の大規模調査で分かってきました。ガンと循環器疾患（脳卒中・心筋梗塞）は国民の死因の1~3位、全体の6割近くを占めています。胃ガンなど一部の疾患では知られていましたが、塩分の取りすぎが多く生活習慣病に影響するとのデータが示されたのは初めてです。

日本人は、他の国と比較しても非常に高い量を摂取しています。1日あたりの摂取量は、ヨーロッパで5~6g、多いと言われるアメリカでも8~10g。これに対して日本は11~13gとなっています。

味噌や醤油など伝統的な調味料、漬け物など塩分が高い保存食が、原因の一つとして考えられていますが、最近では加工食品や外食の塩分の高さにも注意が必要です。適切な塩分量として、厚生労働省では1日10g未満を目標に掲げています。一方、WHO（世界保健機関）ではその約半分の6g未満を推奨しています。また、日本高血圧学会では高血圧のある場合は6g未満を推奨しています。

