

肥満と発がんを開催しました

医学資料室事務員 小野 真那実



9月6日(土)、ライフケアセンターやすらぎホールにおいて市民公開講座「肥満と発がん」を開催しました。約120名もの多くの方々に参加していただき、赤在外科統括部長のもと4名の医師が講演を行いました。今号では前半2題の内容を紹介します。



司会の赤在外科統括部長

1

肥満と胃がん

外科診療部長
高畑 隆臣

胃がんはピロリ菌が原因でできると言われており、さらに塩分摂取や喫煙が発がんリスクを高めています。ところが、日本人の体形は変わり、高齢者になればなるほど肥満の人が多くなってきました。肥満の人は糖分の高いものをよく摂取しており、この高血糖状態が男性では1.3倍、女性では1.7倍胃がんの発がんリスクを高めていることが新た

に分かりました。このように近年、肥満の問題がクローズアップされ、胃がんの性質とその治療にも、次のような変化を与えています。

1つ目の変化は、胃がんのできる場所が変わってきたことです。胃を上3分の1と下3分の2に分けると、もともと日本人は胃の下側に胃がんができることが多く見られていましたが、この10年で胃の上側にできることが多くなってきました。この現象は、高タンパク・高脂肪食の摂取量の増加により、胃酸分泌量が増加し、胃内環境が変化したためではないかとされています。このことより将来、ピロリ菌感染とは無縁の上側にできる胃がんが増えるのではないかと予測され、ピロリ菌がいらないから、又はもう除菌をしたから大丈夫とは言えない時代になってくるかもしれません。また、上側にできる胃がんは完治を目指すために胃全摘になることが多いため、術後の生活の質が落ちてしまいます。

2つ目の変化は、術後合併症が起きやすくなることです。BMI※が高い人は内臓脂肪が多いため、その脂肪の圧力で肺が下から押しつぶされ、無気肺・肺炎を起こし酸欠状態になりやすいです。また、深部静脈血栓症・肺



※BMIとは… Body Mass Indexの略。BMI＝体重(kg)÷身長(m)² で計算できます。25以上を肥満としています。

塞栓症、いわゆるエコノミークラス症候群も起きやすいことが分かっています。

3つ目の変化は、がんが再発しやすいことです。BMIが25以上の人は23～25未満の人に比べて1.6倍再発しやすく、それは進行胃がんだけでなく早期胃がんでも同じ傾向にあります。また、上側にできる胃が

んは検診でも早期発見しづらく、進行の状態が同じ時期のものでも下側のものに比べて再発率が高いです。

そこで、太らない・高血糖にならないために、ゆっくりとしたリズムで一口30回は嚥むことを心がけてください。そうすることで、満腹感が早めにおとずれます。さらに、食後の血糖の急上昇を抑えられます。

2

肥満と肝がん

外科診療部長
肝胆膵外科部長
仁熊 健文

日本では、肝がんの原因の80%はC型肝炎と言われています。一般的に、C型肝炎にかかった人のうち60～80%が慢性肝炎に移行し、肝硬変を経て肝がんを発症します。肝がんは慢性的な炎症が発がんにつながります。慢性炎症はがんだけでなく、生活習慣病や糖尿病とも深い関係があると言われています。

さて、本題の肥満と肝がんですが、疫学調査では日本人の肥満の人は標準体重以下の人と比較して1.74倍の肝がんの危険があることが明らかになっています。また、肥満を解消することはすべての原因の肝硬変の患者さんの有益な治療手段の1つだと言われています。

肥満と肝臓というと、まず第一に脂肪肝を想像する人もいると思います。脂肪肝はアルコール性のものと非アルコール性のものに分けられます。非アルコール性では肥満や糖尿病、高脂血症などのメタボリックシンドロームの人が脂肪肝になってい

ます。非アルコール性脂肪肝をNAFLD、肝炎まで進行するとNASH、と呼ぶ疾患概念が近年提唱されました。NAFLD・NASHは肝臓におけるメタボリックシンドロームと言ってもよく、比較的最近分かった病気です。

当院が2000年から2011年に治療した初発の肝がんのうち、C型肝炎に起因するのは68%、B型肝炎は

10%ほどでした。これらのウイルス肝がんはウイルスについて研究され、インターフェロンなどの治療の進歩で減少傾向にあります。一方、NASHのようなB型やC型のウイルス性ではないケースは約20%ですが、近年は増えてくるのではないかとされています。これからはウイルス性の肝がんが減少していき、脂肪肝による肝がんが増えてくると考えられています。

脂肪肝は、アルコール性にしろ、非アルコール性に



しろ、生活習慣と密接に関連しています。そのため、生活習慣を見直すことで脂肪肝を予防することができます。それは、肝炎あるいは肝がんの発症を予防することにもなります。そのため、検診で脂肪肝を指摘された場合は、生活習慣を見直して脂肪を除くことが大切です。