

がんの予防と早期発見

よく耳にするけど
実はよくわかつていらない?
がんの検査のいろいろ

がんを発見したり、診断するためには、
たくさんの検査があります。
がんの種類や場所によって調べ方が違い、
ほとんどの場合は複数の検査結果を組み合わせて診断が行われます。



MRIって?

MRIは磁気共鳴撮影を意味し、X線検査やCTのようにX線を使うことなく、強い磁石と電波を使って、体内的断面像を映し出します。さまざまな角度の断面を見る事ができるのが特徴で、脊髄や骨盤の中、骨の断面など、CTでは撮影しにくい部分も調べることができます。とくに脳や卵巣、前立腺、脊椎、四肢などの病巣に関して、圧倒的な検査能力を持っています。

CTって?

CTはX線を利用したコンピューター断層撮影のこと。横になって筒状の機械の中を通過しながら、身体の周囲から透過させたX線をコンピュータ処理することで、身体の断面像を観察することができます。

PET検査って?

最近、がんの診断で注目されている検査方法で、ポジトロン(陽電子)CTとも呼ばれます。がん細胞は正常な細胞に比べて、3~8倍ものブドウ糖を取り込む、という性質があります。これを利用して検査薬を点滴で投与すると、全身の細胞のうち、がん細胞だけに目印を付けることができ、専用の装置で撮影すると、ブドウ糖がたくさん集まる場所がわかり、がんを早期発見する手がかりとなります。エコー、CT、MRIはいずれもがんの大きさや

早期発見・早期治療に結びつく、注目の検査法です。以前は保険適用に制限があり、検査設備を持つ病院も限られていたが、平成22年4月から、早期の胃がんを除くすべての悪性腫瘍に健康保険の適用が認められるようになります。(※X線、CT、MRIなど、ほかの画像診断により病期診断、転移・再発の診断が確定できない人に限る)、全国に広がっています。

腫瘍マーカーって?

がんの中には、そのがんに特徴的な物質を産出するものがあります。腫瘍マーカーは、そうしたがん細胞がつくり出す特定の物質または体内にがんがあることに反応して産出される物質の総称で、血液や尿で検出される値を見ることによって、がんの種類や進行の程度を推定する目印(マーク)になるものを指します。例えば前立腺がんでは、早期からPSAというマーカーが増加するため、血液検査

がんの種類	腫瘍マーカー(省略名)
食道がん	SCC
肺がん	CA-125, CEA, SLX
前立腺がん	PSA
乳がん	CA-125, CA15-3, CEA, NCC-ST-439
胃がん	CEA, STN
甲状腺臓器がん	NSE
子宮体部がん	βHCG, SCC

エックス線検査って?

電磁波のひとつであるX線を照射して写真を撮る検査です。X線は人体を透過する性質があり、骨、筋肉、脂肪、空気などによってX線の透過率が違うため、人体の透視画像を見ることができます。骨はX線をほとんど通さないため白く映り、肺のように空気を多く含んだ組織は黒く映ります。肺

エコーって?

超音波検査のこと。超音波を当てて、音波のはね返る様子を画像にすることで、体内の状態を知ることができます。妊娠中のお母さんが、胎児の様子を知るためによく使われます。

生活習慣を見直して がんを予防しよう

がん細胞は35度でもっとも増殖し、42度で死滅するといわれます。がんに対抗するには、まず体温を上げることから始めましょう!



有酸素運動

身体は動かさないでいるとどんどん冷えていきます。体内的発熱量の約4割は筋肉から発生し、筋肉が少なければ熱量も下がり、冷えやすい身体になってしまいます。逆に筋肉がつけば、脂肪が燃焼しやすくなり、体温が上がって免疫も向上します。とくに有酸素運動は、ナチュラルキラー細胞を活性化して、免疫を高める効果があることがわかっています。無理な運動よりも、会話をしながらできる程度のジョギングや、ウォーキング、サイクリングなど、軽めの運動を続けてください。



温度と免疫力がカギ!
がんになりやすい臓器となりにくい臓器がある

肺がん、胃がん、乳がん、大腸がん、子宮がんなどは、自治体が行うがん検診でもたいていはカバーされています。一方、臓器としてはメジャーなのに、がんになりにくいのは、心臓と小腸です。心臓は細胞分裂をほとんどしない臓器のため、そもそも悪性腫瘍が発生しにくい上、休むことで発熱量が高く(臓器の中でもっとも温度が高い40度)、がん細胞が転移

しづらいといわれています。また大腸がんが増え続けているのに、小腸がんは、ほとんど聞きません。小腸は消化管の約75%を占める最大の臓器。身体に必要な栄養分を吸収し、毒性の異物を排除するため、常にたくさんの中の免疫細胞が集まっています。がんなどの病気になりにくいため、がん細胞が集まっているので、がん細胞は温度に左右され、高ければ活性化し、低ければ弱ります。逆に、インフルエンザの熱でがんが消滅したという報告があるほど、がん細胞は熱に弱い性質があります。しっかりと温めて免疫を高め、がんを予防しましょう。

白湯健康法

やかんや鍋などで、水を沸かし、沸騰してからも10分ほどツツツと蒸気を立ててから、ボットに入れて、飲みやすい温度で飲みます。胃袋に沁みわたせる感じで、ゆっくりと飲むのがポイント。朝起きすぐや、食事中にも、それぞれ湯呑に1杯(150~200cc)くらいを、時間をかけてちょっとずつ飲みましょう。葛根湯を白湯で割ったり、ショウガをすりおろしたりすれば、より身体が温まります。

ぬるめの お湯で 半身浴



結論2

がんの治療は早期発見が一番!なるべく若いうちから定期的に検診を受ける習慣が、早期発見につながります。でも、早期発見よりさらに大切なのは、がん細胞を作らせないよう、日々の健康管理に気を付けることと、発生したがん細胞を駆逐する免疫の力を高めること!

