

NHKテキスト



きょうの健康

6
2023

鼻炎
対策の
落とし穴

東洋医学
で整える

心の不調・睡眠・耳鳴り
頭痛&気象病 ほか

「アンコール放送」
食で元気に
摂食障害
正しく知ろう
更年期

胃がん 食道がん

ハイテク内視鏡・スキルス胃がん・薬と手術 ほか

大型
テキスト企画

慢性腎臓病の進行を防ぐ
腎臓体操

連載
私の元気の素
野口五郎
さん

から
23.7.1
2週間借りられます。
N02-78
世田谷区立図書館

保存庫 世田谷区立中央図書館
☎3429-1811



5 019506 335

5月29日～6月29日

Eテレ 月～木午後8時30分～8時45分
再放送(要週)

Eテレ 月～木正午～午後0時15分

NHK
どどこでも、NHKの番組を。



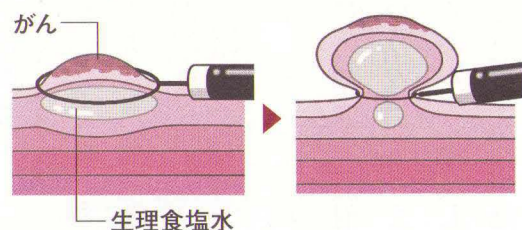
食道がんの内科的・外科的治療

ステージⅠ

がんが食道の壁の粘膜にとどまり、転移はない

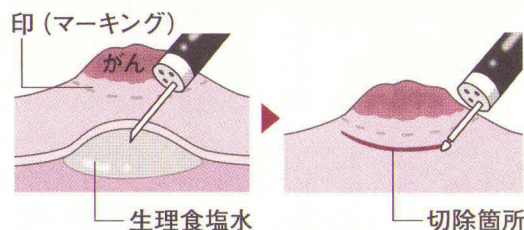
内視鏡治療

EMR (内視鏡的粘膜切除術)



がんがある粘膜の下に生理食塩水を注入し、がんを浮かび上がらせる。細いワイヤーをがんにつけて根元から切除する。

ESD (内視鏡的粘膜下層剥離術)

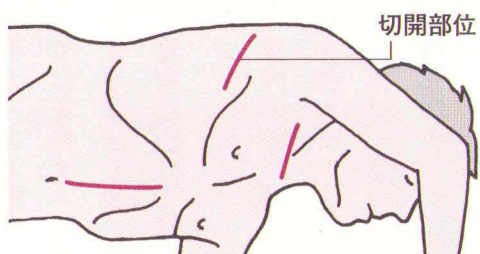


がんがある粘膜の下に生理食塩水を注入し、がんを浮かび上がらせる。高周波（電気）メスを使ってがんを剥ぎ取るように切除する。

ステージⅡ～Ⅲ

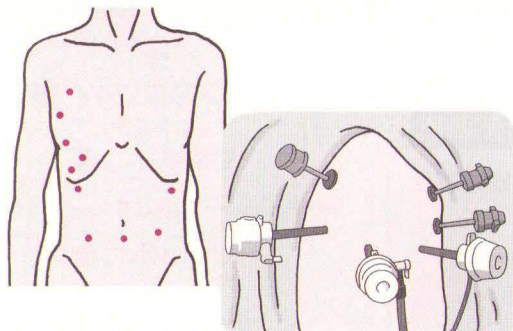
がんが食道の壁の粘膜より深く広がっている
手術

開胸手術



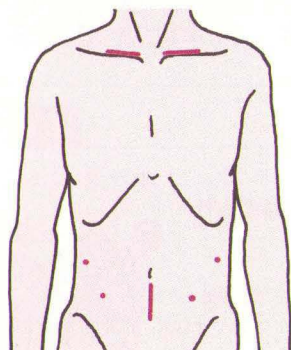
胸の横を切開して肋骨を切り、特殊な麻酔で肺をしばませてから食道を切除する。残した食道の上部と胃をつなぐため、腹部や頸部も切開する。

胸腔鏡・腹腔鏡手術



内視鏡カメラや手術器具を挿入するため、胸と腹部の数か所を小さく切開する。肋骨を切る必要がないため、手術後の回復が開胸手術より早い。

縦隔鏡手術



左右の肺の間にある縦隔という空間に手術器具を挿入して行う。手術後の合併症である肺炎が開胸手術や胸腔鏡手術に比べて起こりにくいとされる。

手術法が進化している

食道がんの治療法には、内視鏡治療、手術、薬物療法、放射線療法があります。がんが粘膜にとどまっていれば転移がない場合には主に内視鏡治療が行われます(21ページ参照)。がんが粘膜より深く広がっている場合は、手術や、薬物療法と放射線療法を組み合わせた治療などが検討されます。

■胸腔鏡や腹腔鏡による手術が増加

食道がんの一般的な手術はこれまで開胸手術でした(21ページ参照)が、大がかり

で手術後の体力回復に時間がかかるため、開胸手術に代わり「胸腔鏡や腹腔鏡を使った手術」が増えてきました。特に胸腔鏡手術は難易度が高いことから、より精緻な動きが可能となるロボット支援手術(下段参照)を導入している医療機関もあります。左右の肺の間にある「縦隔」という空間に器具を挿入して行う「縦隔鏡手術」も一部の医療機関で行われています。肺炎などの合併症が起こりにくいとされ、高齢者や肺がんの手術歴がある患者さんなどに適用できるのではないかと期待されています。

●ロボット支援手術

医師が、手術部位をモニターで確認しながら手術用ロボットを操作して行う手術。ロボットの先端には手術器具が取り付けられ、人が行うよりも細かい動作が可能。ロボットの種類が増えて費用も安くなり、今後ますます普及することが期待される。

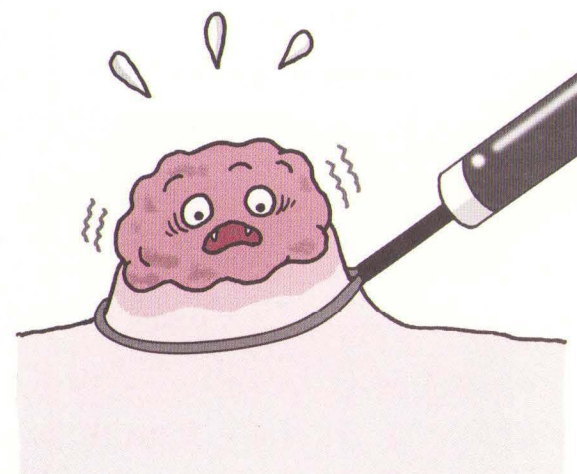
胃と食道のがん 最新治療

注目される集学的治療
食道がん

「食道がん」の手術は、多くの場合、胸、腹、頸部の3か所を切開しますが、現在は患者さんの体への負担が少ない方法が増えてきています。

慶應義塾大学 消化器外科 教授

北川雄光



メッセージ

食道がんの治療は、さまざまな治療法を組み合わせることが可能です。選択肢は患者さんの状態やがんの進行度によって変わります。気になることがあれば、担当医に相談し、納得のいく治療を受けていただきたいと思っています。



北川雄光 (きたがわ・ゆうこう)

● 1986年慶應義塾大学医学部卒業。専門は消化器外科 ● 慶應義塾大学病院一般・消化器外科 (東京都新宿区信濃町 35)

治療の組み合わせ

下記は「食道癌診療ガイドライン 2020年版」より治療法を一部抜粋したもの。

ステージⅡ・Ⅲの治療

①

薬物療法

- シスプラチン
- フルオロウラシル
- ドセタキセル

+

手術

手術前にシスプラチン、フルオロウラシル、ドセタキセルの3剤併用の薬物療法を行う。手術前にシスプラチン、フルオロウラシルの2剤に放射線療法を組み合わせる方法もある。

②

薬物療法

+

放射線療法

↓
遺残・再発

手術

内視鏡治療

放射線療法でがんの消失を確認したら薬物療法を行う。残っているがんや再発があった場合は、内視鏡治療や手術で取り除く。

免疫チェックポイント阻害薬

免疫細胞 免疫チェックポイント阻害薬 がん細胞



がん細胞が免疫細胞にブレーキをかけ、攻撃されないようにするのを防ぐ。効果が現れると長く持続する。

ステージⅣ・再発がんの治療

薬物療法

- シスプラチン ● フルオロウラシル
- +
- ペムブロリズマブ
- もしくは
- ニボルマブ
- もしくは
- ニボルマブ
- +
- イピリムマブ

手術を望まない場合や、手術を受ける体力が十分でない場合は放射線療法と薬物療法で治療を行う。

集学的治療で効果を高める

食道がんでは、薬物療法、手術、放射線療法を組み合わせ、従来よりも治療効果を上げる「集学的治療」が進んでいます。例えば、ステージⅡもしくはⅢの場合、

①薬物療法後に手術を行う、②できれば手術を行わないで治すために薬物療法と放射線療法を組み合わせるという方法があります。②では、治療後にがんが完全に消失した場合は薬物療法を追加し、がんが残った場合は手術や内視鏡治療を行います。

①の手術前に行う薬物療法は、従来「シスプラチン」と「フルオロウラシル」の2剤併用でした。最新の診療ガイドラインでは、これに「ドセタキセル」を加えた3剤併用を行うことが強く推奨されています。手術後の病理検査でがん細胞が残っていない「病理学的完全奏効」に至った率は、従来の2剤併用後に手術をした場合は約2%でしたが、3剤併用後に手術をした場合は約20%と大幅に向上しています。

手術の前に薬物療法と放射線療法を組み合わせた治療を行った場合は、この率は約40%でしたが、肺炎などのほかの病気で亡くなるリスクが高くなり、最終的な生存期間は①の3剤併用のほうが良好でした。そのため日本では、①の3剤併用のあとに手術を行うことが推奨されています。

■進行がんや再発がんの治療

ガイドラインでは免疫チェックポイント阻害薬と従来の化学療法で使っている薬を組み合わせた薬物療法が強く推奨されています。

がん細胞は、体内の免疫細胞が働くことを妨害する性質を持っています。免疫チェックポイント阻害薬は、この性質を妨げます。進行がんや再発がんは「シスプラチン」と「フルオロウラシル」に免疫チェックポイント阻害薬の「ペムブロリズマブ」か「ニボルマブ」を加えた3剤を併用するか、「ニボルマブ」と「イピリムマブ」の免疫チェックポイント阻害薬2剤を併用することが強く推奨されています。

心身を整える！ 東洋医学

頭痛&気象病を改善！ 鍼灸のチカラ

「鍼灸」は体のさまざまな不調の改善に効果的です。ここでは、頭痛と気象病の改善が期待できる「ツボ」と押し方などを紹介します。

明治国際医療大学 教授

伊藤和憲



鍼灸治療は、体にあるツボと呼ばれる場所を鍼や灸で刺激する治療法です。痛みやこりなど、体のさまざまな不調の改善が期待できます。日本では国家資格を持つはり師、きゅう師、医師のみが行うことができます。

ツボは、体の隅々に存在し、WHO（世界保健機関）によって361か所が認定されています。また、ツボとツボは、経絡（けいらく）というネットワークでつながっていて、ツボを刺激するとそのツボと経絡でつながっている臓器や筋肉などに反応

張型頭痛の改善に有効だとされています。さらに、鍼灸にはリラックス効果もあるため、ストレスが大きな原因となる「片頭痛」などの改善も期待できます。特に緊張型頭痛や片頭痛があつて、薬による治療で効果が現れない場合や、慢性化している場合に試してみるとよいでしょう。また、痛みが和らぐと薬の量が減り、結果として「薬の使い過ぎによる頭痛（28ページ下段参照）」の改善にもつながると期待されています。

が現れると考えられています。

鍼灸の効用1

さまざまな頭痛を改善

鍼灸治療は頭痛の治療法の一つとして推奨されています。

頭痛の一つに、首や肩周りの筋肉の緊張によって起こる「緊張型頭痛」があります。筋肉が緊張すると、血流が滞って老廃物がたまり、痛みを感じる神経が刺激されて頭痛が起こるのです。

鍼灸でツボに刺激を与えると、血流が改善されて筋肉がほぐれます。そのため、緊

にするので、気象病の症状を和らげる効果が期待できます。

30〜31ページでは、頭痛や気象病の改善に効果のあるツボを紹介します。指でツボを押すツボ押しは、鍼灸治療に比べると刺激が穏やかですが、自分で手軽に行えるので、ぜひ試してみてください。

自律神経

内臓の働きや代謝、体温などを自分の意志に関係なく自動的に調節する神経で、交感神経と副交感神経の2つがある。交感神経は活動しているときに優位に（働きが強く）なり、副交感神経は睡眠中やリラックスした状態のときに優位になる。

鍼灸の効用2

気象病の改善に効果的

気象病とは、季節の変わり目や悪天候の日に起こる、頭痛や肩こり、吐き気などの体の不調や、気分の落ち込みなどの精神的な不調のことです。これは、耳の奥にある気圧の変化を感じる器官が過敏に働くことで、自律神経（下段参照）のバランスが乱れるために起こると考えられています。

鍼灸は自律神経のうち副交感神経を優位

ツボと経絡



ツボは全身にうまく分布しているが、それぞれが独立して存在しているわけではない。

例えば、手のツボを刺激したときにおなかの調子が整えられることがある。このように離れた部位にツボへの刺激が伝わるのは、ツボどうしが「経絡」というネットワークでつながっているからだと考えられている。

ツボとツボを結ぶ経絡には、いくつかの種類がある。なかでも重要なものが12種類あり（十二経脈）、その上にWHOの認定したツボの多くが集まっている。

足の少陽胆経

十二経脈の一つで、目の外側から始まり、耳や頭、股関節などを走って足先まで伸びる。風池（30ページ参照）など、頭痛に有効とされるツボも多い。

ケーススタディ

薬の使い過ぎによる頭痛

20歳代のAさん（女性）は、長引く頭痛に悩んでいました。痛みをなくそうと薬を多く服用しましたが、状態は改善せず外出できない日もありました。医療機関を受診したところ、薬の使い過ぎによる「慢性頭痛」と診断されました。Aさんのように、頭痛への不安などから薬を必要以上にのむと、痛みを感じる脳の仕組みが変化し、痛みが過敏になることがあります。このような頭痛にも、鍼灸の効果があります。Aさんも鍼灸治療でセルフケアを5週間続け、外出できるほど症状が改善しました。

マッサージ

ツボ押しは、ふだんの生活のなかのちょっとした合間に手軽に行えるものです。日常生活のなかでツボを押すのを習慣にしていると、さまざまな体の不調の予防にもなりますので、ぜひ試してみてください。



伊藤和憲（いとう・かずのり）

● 2002 年明治鍼灸大学（現・明治国際医療大学）大学院博士課程修了。はり師・きゅう師。専門は慢性疼痛（特に筋骨格系の痛み）に対する鍼灸治療、脳神経外科領域における鍼灸治療●明治国際医療大学附属鍼灸センター（京都府南丹市日吉町保野田ヒノ谷 6-1）

ツボ押しは予防にも役立つ

ツボ押しは症状の改善だけでなく、予防効果も期待できる。頭痛が起こってから行うだけでなく、ふだんから習慣にしていると、症状の緩和にもつながる。「朝起きたら 5 回」「夜寝る前に 5 回」などと決めて行うと習慣化しやすい。

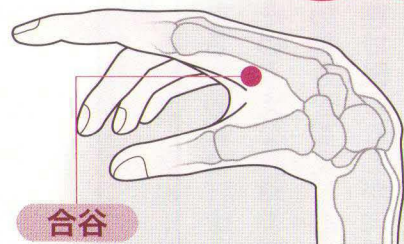
頭痛や気象病の

改善が期待できるツボ

頭痛

改善のツボ③

合谷



合谷

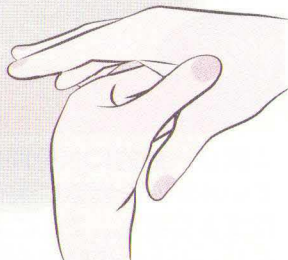
親指と人さし指の骨が交わる部分から、人さし指の骨に沿った、押すと痛いくぼみにある。

効果

経絡を通じて脳を刺激し、ストレスを和らげることが期待できる。

ツボの押し方

もう片方の手の親指で手の中心部に向かってゆっくりと 10 秒間ほど押す。



気象病

改善のツボ

神門



神門

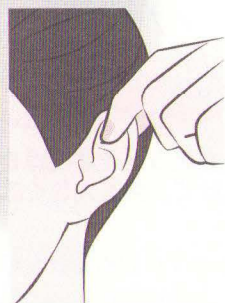
耳の上部にある軟骨のくぼみの辺りにある。

効果

副交感神経を優位にするツボで、精神的な不調の改善が期待できる。

ツボの押し方

親指と人さし指で耳の上部をつまみ、円を描くようにして 10 秒間ほど押す。



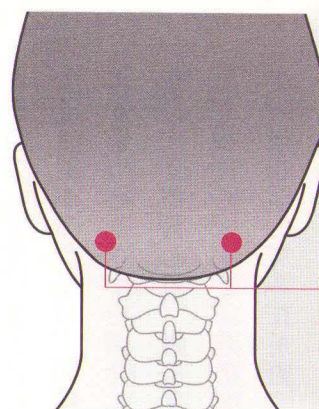
ツボ押しのポイント

- 強く押し過ぎずに、痛気持ちいいと感じる程度の強さで押す
- 緊張型頭痛の場合は、筋肉をほぐすためにやや強めに押してもよい
- 片頭痛の場合は、弱めに押す（触れる程度でもよい）
- 頭痛が強いときはツボ押しで悪化する場合があるので、様子を見ながら行う

頭痛

改善のツボ①

風池



風池

首の付け根の大きなくぼみの外側、髪の毛の生え際の辺りの左右にある。

効果

首や肩の筋肉をほぐす効果があるので、頭痛改善のほか、肩こりや首のこりにも効果的。

ツボの押し方

手で頭を支えるようにして、親指で 5 ～ 10 秒間ほど押す。



頭痛

改善のツボ②

太陽



太陽

眉尻と目尻の間から、指 2 本分外側のくぼんだところにある。

効果

首や肩の筋肉をほぐす効果がある。また、目の疲れを和らげる効果も期待できる。

ツボの押し方

指先で円を描くように 10 秒間ほど押す。



心身を整える！ 東洋医学

睡眠&更年期症状に効果！ ヨガのチカラ

よく眠れた感じがしない、更年期症状に悩んでいる——このような場合に効果的な、ヨガの呼吸とポーズを紹介します。

産婦人科医 高尾美穂

ヨガの効用1 睡眠の質を改善

質のよい睡眠をとるためには、十分な睡眠時間を確保し、そのうえで自律神経（29ページ下段参照）の働きを整え、心と体がリラックスした状態で眠ることが大切です。自律神経には交感神経と副交感神経があります。緊張・興奮した状態では交感神経が優位になり、リラックスした状態では副交感神経が優位になります。ヨガの呼吸を行うと副交感神経が優位になり、睡眠の質の向上が期待できます（下図参照）。ほか

睡眠の質 更年期症状 を改善 ヨガの呼吸

人間は一般的に1分間に12～20回ほど呼吸をしているが、ヨガでは深くゆっくりと1分間に6回程度を目指す。これにより、副交感神経が優位になり、心と体の緊張を緩める効果が期待できる。

ヨガの呼吸の基本

4秒間かけて息を吸い、6秒間かけて息を吐く。呼吸は鼻で行うのが基本だが、難しければ口呼吸でもよい。



動きをつけるとヨガの呼吸がしやすくなる



息を吸うときは視線を少し上げて、胸を大きく広げる。



息を吐くときはおへそを見るように視線を下げて背中を丸める。

※まずは視線だけを呼吸に合わせて動かし、慣れてきたら体の動きもつけるようにする。



更年期症状を和らげる ヨガの効用2

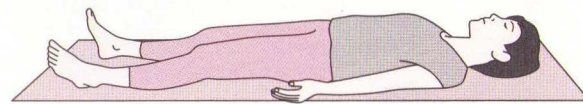
更年期症状は、女性ホルモンを分泌する卵巣の働きが閉経前後に低下すること、ホルモンの分泌をつかさどる視床下部に混乱が生じて起こります。視床下部は自律神経の調整も担っているため、視床下部に混乱が生じると、自律神経のバランスも乱れてしまうのです。

更年期症状は、真面目な人や責任感の強い人などに強く現れるといわれています。仕事や家事などの責任が重なりがちで現代社会では、誰にとってもひと事ではありません。ヨガの呼吸やポーズには、自律神経の乱れを整えたり、ストレスを解消する効果が期待できるので、日常生活にぜひ取り入れてみてください（35ページ参照）。

睡眠の質 を改善

シャバーサナのポーズ

ヨガの呼吸に合わせて、体のさまざまな部位に力を入れたり緩めたりすることで、全身の力が抜けてリラックスした状態になる。寝る前に行い、睡眠の質を高めよう。



体全体の力を抜き、手のひらを上に向けてあおむけになる。足は好みの幅に開き、目は閉じて薄く開けてもよい。

この姿勢からヨガの呼吸法に合わせて、体に力を入れたり緩めたりする。まずは手（①）の動作を2回、手と肩（①+②）を2回、手と肩とお尻（①+②+③）を2回、手と肩とお尻と足（①+②+③+④）を2回と、力を入れる範囲を広げながら繰り返そう。

①手

4秒間かけて息を吸いながら親指から順に握り込んで拳をつくる。6秒間かけて息を吐きながら力を抜き、拳をほどく。



②肩

①と同時に4秒間かけて息を吸いながら、肩をすくめるようにして力を入れる。6秒間かけて息を吐きながら全身の力を抜いていく。

④足

かかとを立てて、①・②・③と同時に、4秒間かけて息を吸いながら足の指と足の裏を丸めるように力を入れる。6秒間かけて息を吐きながら全身の力を抜いていく。



③お尻

①・②と同時に、4秒間かけて息を吸いながらお尻に力を入れる。6秒間かけて息を吐きながら全身の力を抜いていく。

※ふくらはぎがつるのを避けるためにも、かかととは蹴り出すようなイメージでしっかり立てること。

※無理のない範囲で行うこと。

メッセージ

ヨガの呼吸やポーズは、体の柔軟性や姿勢の改善だけでなく、自律神経の乱れを整えたり、ストレスを解消する効果が期待できます。健康な生活を送るためにも、心と体のセルフケアとして取り入れてみてはいかがでしょうか。

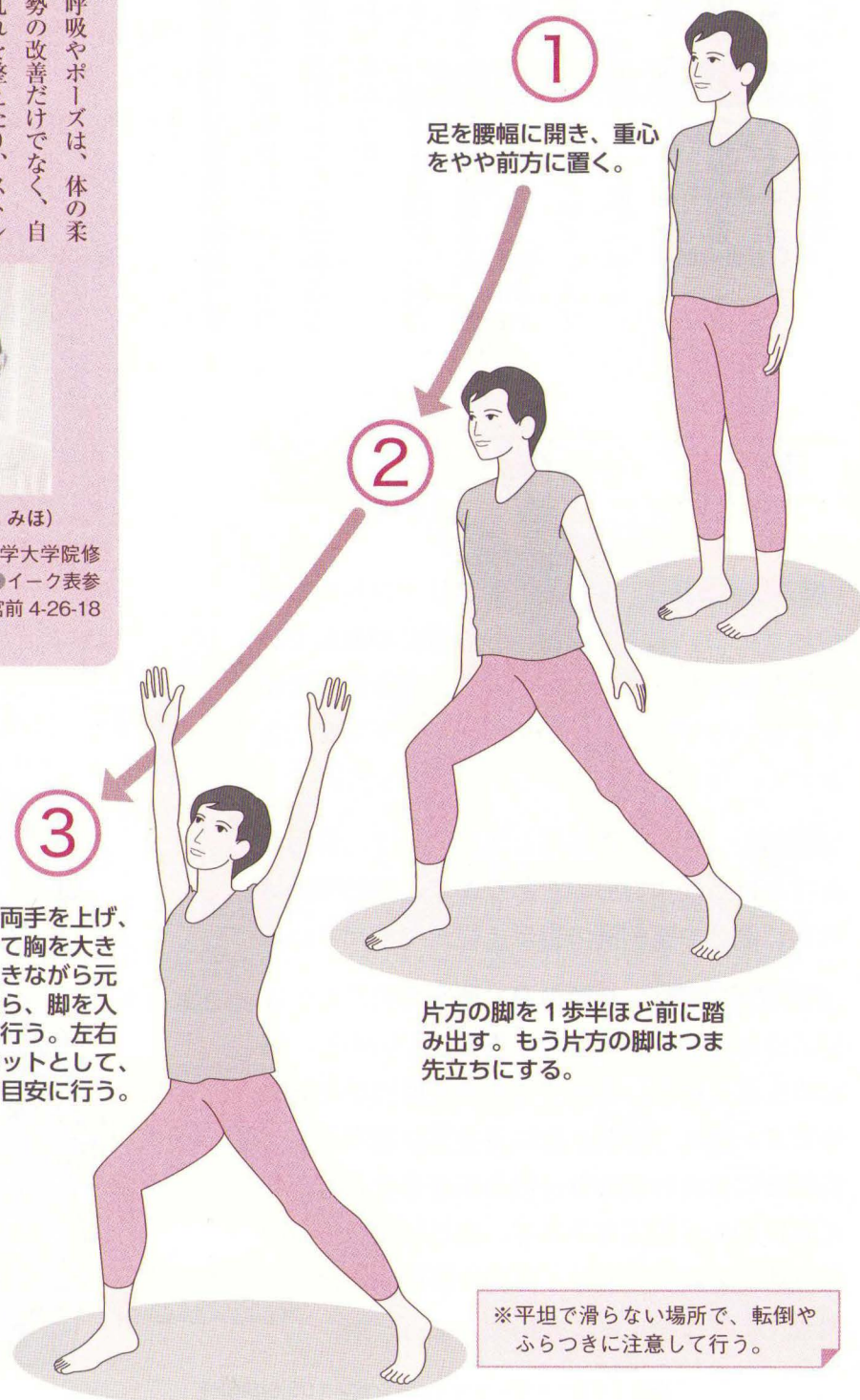


高尾美穂（たかお・みほ）
●東京慈恵会医科大学大学院修了。専門は産婦人科●イーク表参道（東京都渋谷区神宮前 4-26-18 原宿ピアザビル 4 階）

更年期症状を改善

伸び上がりのポーズ

胸を大きく開いて呼吸を整えることで、自律神経の働きを整える。更年期症状には気分の落ち込みもあるが、このポーズで気持ちが前向きになることも期待できる。

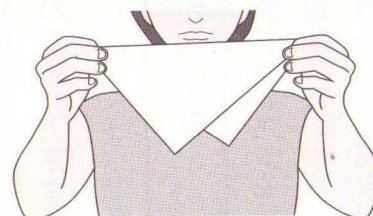


睡眠の質を改善

チェアーアップのポーズ

腕や肩、おなか、腰、脚など全身の筋肉を使うポーズ。大きな筋肉を使い、日中の活動量を効率よく増やすことで、睡眠の質の改善が期待できる。

ポーズを始める前の準備



ティッシュペーパーを1枚用意し、三角形に折って親指と人さし指で両端をつまむ。その幅を保ちながら、腕を伸ばし、目の高さまで持ち上げる。ティッシュペーパーが破れないようにポーズをとることで、体を繊細にコントロールしようとする意識が働き、小さな筋肉も鍛えることができる。

