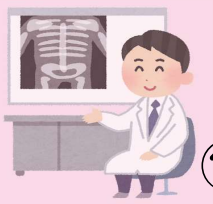
健康クリニックだより ⑪



肺CT検査を積極的に受けましょう

早期発見で5年生存率は90%以上

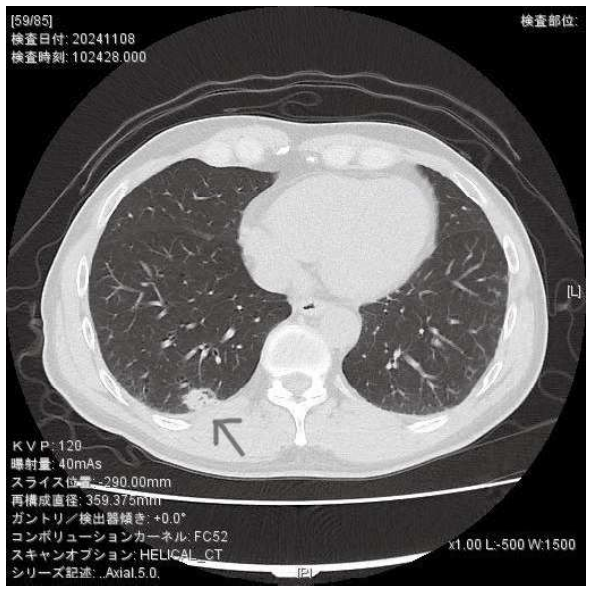
2023年のがんによる死亡者数は年間38万人を超え、死亡原因の第1位となっています（2023年人口動態統計調査）。その中でも肺がんは、死亡率が高いがんです。肺がんは、気管支や肺胞の細胞が何らかの原因でがん化したものです。進行すると、組織を壊しながら増殖し、血液やリンパ液の流れなどにのって転移することもあります。早期には症状が見られないことも多く、進行して初めて症状が出ることもありますので、早期発見には検診が大切です。

肺がん検診といえば、一般的に行うのが、胸部X線検査です。胸部X線検査では、骨や心臓、血管、横隔膜に遮られ、肺が見えづらい部分が多くあります。一方、CT検査では体を輪切りにした画像を得ることができ、胸部X線検査では影になってしまう部分も確認することができます。らせん状に撮影するマルチスライスCTは、小さながんでも発見できる精度の高い検査です。1回息を止めている間に、肺全体を連続的に撮影することが可能で、1ミリメートル単位で画像が作成できます。CT検査で2センチメートル以下の時期に発見すれば、5年生存率が90%以上であるという報告もあります。

肺がんは喫煙者に多いとされていますが、非喫煙者の女性でも、女性ホルモンの一つであるエストロゲンと乳がんや卵巣がんは、肺がんの発生に深くかかわると考えられています。以上のことから、肺がん検診は男女問わず積極的に受診してほしいと思います。今のところ、肺がん発見に最も有用な検査はCT検査と考えられています。当協会もマルチスライスCTを導入し、肺CT検査を積極的に行っています。ぜひ受診してみてください。

（診療放射線課　谷﨑　典史）

低床で利用者にやさしいマルチスライスCT装置



肺がんの画像（→が肺がん）

オーラルフレイルを知っていますか

8020運動から次のステップへ

話題の健康づくり　アラカルト　⑥⓪ お口の健康

平成元年にスタートした8020運動は、80歳になっても自分の歯を20本以上残すことを目指す運動です。そして現在は、歯だけではなく口腔機能も併せて維持することで、人生100年時代をより健康に生きようという考えから、オーラルフレイルの予防・対策が注目されています。

オーラルフレイルはフレイル（衰え）の一種です。口腔機能に軽微な低下を生じ、滑舌低下、食べこぼし、むせ、食物がかみにくい、口腔内の乾燥などの症状が表れます。これらをきっかけに、食生活への支障や、滑舌の悪化による人との関わりの減少を招くことから、オーラルフレイルが身体的・精神的・社会的フレイルの進行の前兆になることがあります。

まずはチェックリストで自身のお口の健康状態を確認してみましょう。5項目のうち2項目以上に該当する場合は、オーラルフレイルに該当します。

オーラルフレイルに該当した場合は、かかりつけ歯科医に相談しましょう。該当しない場合でも、定期的に歯や口の健康状態を歯科医に診てもらうことが大事です。当クリニックでは、健診のオプションで歯科スクリーニング検査（唾液による検査）を実施でき、歯や歯ぐきの健康状態・お口の清潔度が分かります。年に1回の健診で、歯のチェックもぜひご検討ください。予防には適切な口腔ケアが欠かせません。歯ブラシで磨くだけではなく、歯間ブラシやフロスで歯の間も掃除しましょう。また、口腔体操は口や舌の動きをスムーズにし、飲み込む力などをつけることができます。セルフケアを習慣にすることで、オーラルフレイルを予防しましょう。

（健康支援課　中田 真理子）

「舌トレーニング」
舌を左右や上下、ぐるりと一周動かすトレーニング

オーラルフレイルのチェック項目（OF-5）

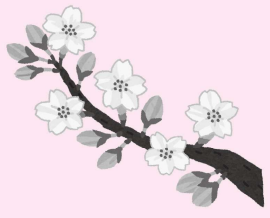
質問	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか ※さし歯や金属をかぶせた歯は自分の歯として数えます インプラントは自分の歯として数えません	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがありますか	はい	いいえ

漢方外来 ㉚

桜の魅力

花だけでなく樹皮や葉にも

日本で最も多く見られる桜は染井吉野（ソメイヨシノ）ですが、江戸時代末期に誕生し、明治以降に広まりました。その名前は発祥地の江戸染井村と、桜の名所・吉野に由来しています。成長が早く、葉が出る前に大きな花が密集して咲く品種で、この特徴を変えないために接ぎ木で植えられています。



江戸時代までは桜といえば山桜で、樹皮は毒消しの民間薬として重宝され、キノコや魚の食中毒、化膿症、下痢に利用されてきました。漢方では桜皮（オウヒ）という日本独自の生薬で、十味敗毒湯（ジュウミハイドクトウ）に配合されています。桜皮エキスは鎮咳去痰薬として処方されています。

桜の樹皮は優れた薬用成分が豊富です。抗真菌作用をもつサクラネチンは、百年以上前に日本の桜から発見され、近年イネからも見つかっています。いもち病に対する主要な抗菌成分であることが判明し、研究が進められています。大豆や葛などのマメ科に多い、大豆イソフラボンのゲニステインが含まれ、これは骨粗鬆症（こつそしょうしょう）やニキビの改善で注目されている成分です。また花や葉にも薬用成分があり、桜餅の葉の香り成分であるクマリンは、さまざまな効能が確認されています。

山桜などの野生種は病気に強く、寿命は2百年、まれに千年の古木もあり、生薬の原料になります。一方、染井吉野はてんぐ巣病（真菌）に弱く、寿命は60年といわれます。これは染井吉野が生薬の原料に使われないことに関係があるのかもしれません。

桜は、美しくも命短く儚い印象がありますが、かつては病気の時にも頼りになる生命力にあふれた長寿の木だったようです。（健康科学センター　診療所長　武生 英一郎）