

肺がんを防ぐための基本的な心構え

【一般論】

1. 禁煙する
2. 受動喫煙を回避する
3. 有害物質を回避する

有害物質の例: 大気汚染物質 (PM2.5、ディーゼル粒子など)、アスベスト、ラドンガス、シックハウス症候群の原因物質 (ホルムアルデヒド、トルエン、キシレンなどの揮発性有機化合物)

4. 呼吸器感染症を予防する

5. バランスの良い食事をする

野菜や果物を十分に摂り、高カロリー食や高脂肪食を避ける

6. 有効な成分を摂る

イソフラボン、ビタミンC

7. 過度の飲酒を避ける

8. 適度な運動をする

9. ストレスをコントロールする

10. 体重や体形を適切に保つ

11. 女性ホルモン過剰を避ける

特にエストロゲン補充療法

12. 健康診断を受ける

できるだけ、がん検診も受ける

13. 遺伝的素因にも注意する

<作成: stnv基礎医学研究室>

←このような一般論は決して間違っているわけではないが、基本的には何らかの“外力”を、がんの原因にしている。

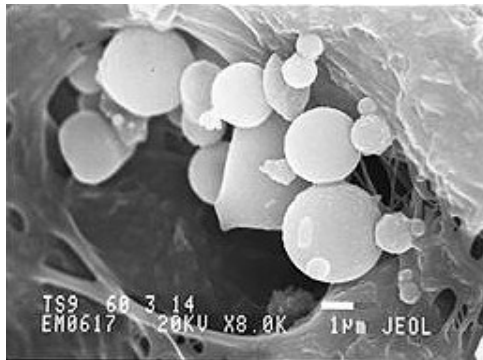
言い換えれば、世の中にはこんなに沢山の“悪いもの”があるから、それを避けましょう、という感じである。

そのため、自分の体を根本的に変えていかなければならない、という発想にはならない。

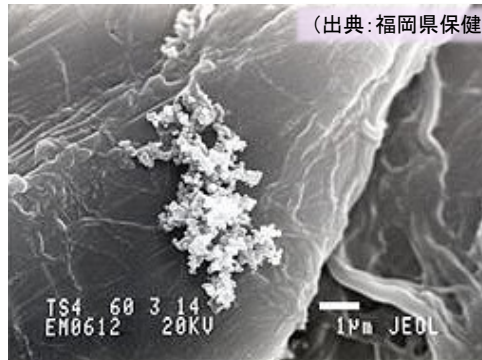
そもそも、がんは偶発的に生じる遺伝子変異の結果なのだから、自分は何も悪くないんだ、というスタンスの結果として生まれる対策となる。

そして、一刻も早く見つけ出して早期治療することが、肺がんを克服するための最善の方法だ…、というシナリオへと導かれていく。

“外力”を肺がんの原因にしている限りは、根本的な予防法は見出せない。



気管支に沈着する、石炭燃焼に由来する粒子

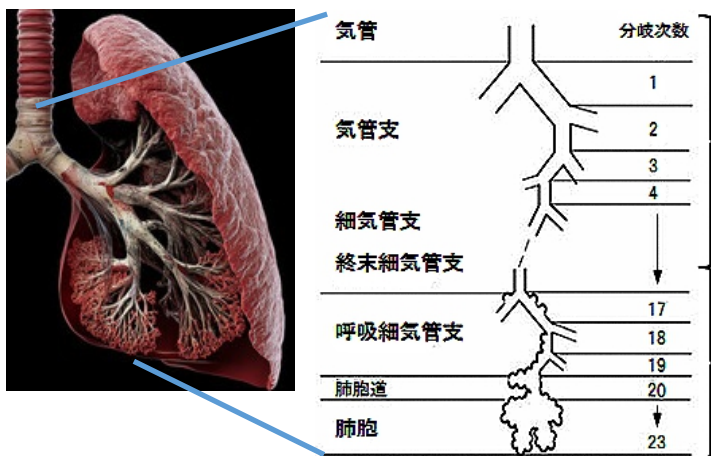


細気管支に沈着する、大気中で形成、浮遊する硫酸アンモニウム粒子



細気管支に沈着するディーゼル排出ガス中のカーボン粒子

(出典: 福岡県保健環境研究所)



肺(気管支～肺泡)の中には空気中の様々な異物が入ってくるが、呼吸をしている限りは避けられないことである。

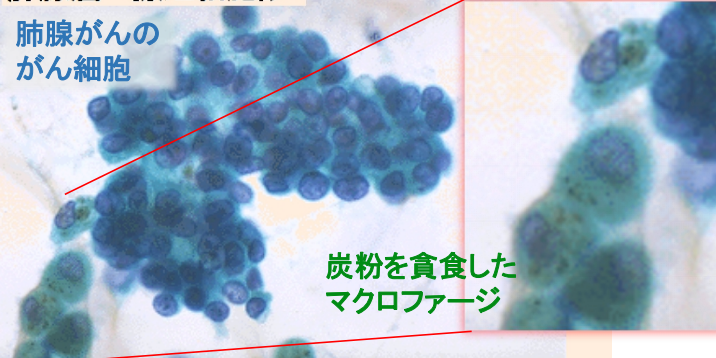
線毛あり

気管～細気管支は、吸気によって侵入してきた異物を粘液で捉え、粘液ごと線毛の動きによって喉(口)の方に追いやる仕組みになっているが、その機能が衰えると異物を排泄できなくなり沈着させてしまう。

線毛なし
(マクロファージ、サーファクタント、好中球、リンパ管)

終末細気管支～肺泡には線毛は無く、入ってきた異物を処理するのはマクロファージである。カーボン粒子(炭粉)などの難分解物を貪食したマクロファージは、咳によって痰として喉の方に追いやられる仕組みになっているが、その機能が衰えると異物を排泄できなくなり、肺泡内に残存させてしまう。

肺腺癌・擦過細胞診



円形核の細胞が、ぶどうの房様に重積している。左下の緑黒色の顆粒をもった細胞は塵埃細胞と呼ばれ、肺泡内炭粉貪食マクロファージに一致する。

【重要論】(肺がんを防ぐためには)

1. 異物排泄能力を高める

- ① 気管～肺泡の内面の各種細胞を健全に保つ。
- ② 咳止め薬などによって強引に咳を止めない。
- ③ 吸気の湿度を下げない。口呼吸をしない。
- ④ フィトンチッド(精油成分)を吸う。

2. 肺に蓄積している老化細胞を除去する

- ・ ケルセチンを摂取する