



Wellness

ウエルネス

October
2026
22号

～ 予 防 と 健 康 ～

巻 頭 言

すい臓がん 早期発見のために



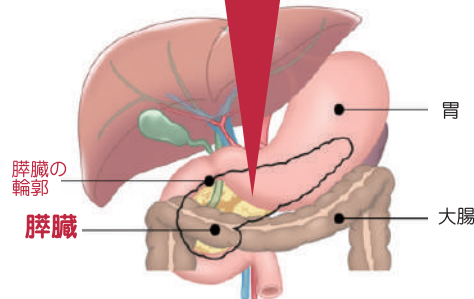
健康管理科部長 河津 晶子



すい臓がんは「沈黙のがん」とも言われ、初期には症状が現れにくい。ため、腹痛や背部痛などの症状が出て病院で診断された時にはすでに治療困難な状況となり、厳しい余命を宣告されることもあるほど進行の早い癌として恐れられています。罹患率は年々増加傾向にあり、部位別がん死亡数(2024年男女計)では、1位 肺がん、2位 大腸がんに続いて、3位 すい臓がんとなっています。また5年生存率(発見されてから5年間生き続けられる確率)は約10%と極めて低く、他の癌に比較して最も難治性の癌と言えます。

毎年人間ドックを受けていても、すい臓がんは見つかりにくく、ご家族や知人にすい臓がんの方がおられたりすると、何とか早期発見につながる検査はできないかと質問されることも多くあります。そこで今回は当院人間ドックにおける膵臓検査についてご紹介いたします。

膵臓は、前から見て
胃の後ろに位置する



出典:国立がん研究センターがん情報サービス

(図1)

膵機能検査



血液検査で、アミラーゼ(膵外分泌機能)、空腹時血糖値・HbA1c(膵内分泌機能)を測定します。アミラーゼは消化酵素ですが、膵炎や唾液腺の疾患などでも上昇します。血糖は膵臓から分泌されるインスリンの働きで変動するため、急激な血糖の悪化がある場合にすい臓がんの存在を疑うきっかけとなります。

次ページへ続く→

目 次

contents

- 1.2.〈巻頭言〉「すい臓がん 早期発見のために」……………健康管理科 部長 河津 晶子
- 2.3.「抗菌薬のおはなし」……………薬剤部 林 明子
- 4.5.「明るく楽しく健康を創りましょう
～自然大災害を乗り越える/自分の命は自分で守る～」……………血液内科 笹田 昌孝
(元滋賀県立成人病センター総長 現滋賀県顧問 現京都大学名誉教授)

- 6「ちょっとの工夫で楽しめる季節の献立」……………管理栄養士 湯浅 直子
- 7.8「骨密度検査のおはなし」……………放射線部 寺本 裕子
あとがき

腹部超音波検査



肝臓・胆嚢・胆管・膵臓・脾臓などの臓器を超音波画像で観察します。しかし膵臓は体の奥の胃の裏側(図1)に位置するため、内臓脂肪の多い肥満体型の方や胃や腸のガスが多いと超音波での観察が非常に難しくなります。

腹部CT検査



X線による断層撮影で、内臓脂肪やガスの影響を受けないため、超音波では見えにくい膵臓の全体像を把握し、リンパ節の腫れなども確認できます(図2)。但し悪性腫瘍の判断には造影剤を使用したCT検査が必要になりますが、人間ドックでは体への負担が大きいので造影剤は使用できず、十分な評価にはなりません。



(図2)

腫瘍マーカー:CA19-9



膵管や胆管などの細胞から分泌される物質で、ガン化した細胞で分泌が増加し、すい臓がん患者の約70～80%で上昇が確認されています。がんの診断補助や治療効果の評価に用いられますが、がん以外の疾患でも上昇することがあり、また早期から上昇するとは限らず体質や個人差もあるため、注意が必要です。

最新の膵がん腫瘍マーカー「アポリポ蛋白A2アイソフォーム」

血液中のAPOA2という蛋白には3つのタイプがあり、膵がんやその前がん病変においてこのバランスが崩れることが確認され、CA19-9と組み合わせて測定することで、膵がんの早期診断の精度が向上することが期待されています。

当院人間ドックでは、これらの検査から、すい臓がんやその前がん病変を疑う異常が疑われた場合は、消化器内科へ紹介し、外来でMRI(MRCP)や造影CTなど更なる精密検査を行い、早期発見に繋ぐことができればと考えています。

特に**すい臓がんの発症リスクが高いとされる方**(表1)には、腹部CTや腫瘍マーカーなどの追加検査をお勧めします。当院ドックでご希望される場合には、ご予約時にオプション検査としてお申し込み下さい。

すい臓がんのリスク因子

- 喫煙
- 大量の飲酒
- 糖尿病
- 膵がんの家族歴
- 膵疾患
(慢性膵炎・膵嚢胞・IPMNなど)

(表1)

抗菌薬のおはなし



薬剤部 林 明子

抗菌剤を飲まれたこと、おそらくほとんどの方が一度ならず何度かあるのではないのでしょうか？口内に広がる人工的な甘みと後からほんのり残る苦さ。親御さんの中には、子どもに飲ませようと挑戦するも何度も吐き出されて困ったご経験を持つ方も多いと思います。

普段からわたしたち薬剤師に寄せられる「なんでやねん？」の声、少しでもご紹介したく思います。



抗菌薬って？

「抗菌剤」とは文字通り菌の増殖を抑えたり殺菌する働きがあります。菌、と呼ぶ場合、細菌のことを指し水虫・カビなどの真菌、ウイルスは含まれません。ヒトは持っていない細胞壁をターゲットにするなど細菌特有の構造を利用して効果を発揮する薬剤が中心です。



「よく効くお薬」＝「強いから副作用も多い」??



…え、でも飲むと胃腸の調子が悪くなるんだけど？私の体にもダメージ入ってない？とお声、おっしゃる通りです。粘膜への刺激や、抗菌作用のほかに胃腸運動の促進作用をもつ薬剤もあり、吐き気や下痢に繋がったりします。症状が辛いときやひどい下痢、皮疹など、困りごとが出てきた場合はもちろん遠慮なくご相談ください。

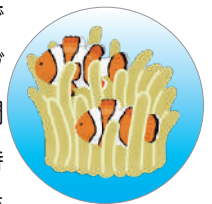


下痢・軟便はなぜ起きやすい？



人体は無菌ではなく、肌、口の中など外界に接している場所と消化管の入口から出口まで必ず多くの種類の細菌と共に生活しています(常在するため常在菌と呼びます)。

これらは、より病原性の高いその他の細菌から体を守る働きがあります。見えないので、あまり実感ないですね？イソギンチャクとクマノミのような共生関係とよぶべきでしょうか。乳酸菌は有名な代表例です(なお、乳酸菌は乳酸を産生するグループ名で、菌の名前ではありません。彼らは病原性が極めて低く通常は問題になりませんが、抗癌剤治療や移植後など大きく免疫力が落ちている時は、ヨーグルトなど生きた菌が入っているような食品を摂取する際は主治医



に確認を取っていただくなどの注意が必要です)。

脱線しましたが…抗菌薬を使用することで、普段身にまとっている常在菌の勢力図が変動します。腸内の善玉菌と悪玉菌のバランスが崩れ、その影響で軟便やガスのこもった腹部不快感が出やすく、対抗策で乳酸菌をよく併用します。抗菌剤と整腸剤、ワンセットでもらうことが多いのはこのためです。



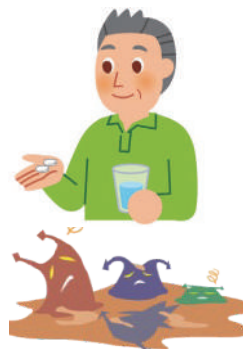
「だいぶ良くなってきたし、もうやめていい？」

良くなってきたのはとても嬉しいことです！

でもちょっと待って。飲み忘れがあったり自己調節で減らしてしまうと、お薬の量(体内の濃度)が不足し殺菌に至らず、その結果お薬への耐性がついてしまうことがあります。

お薬の耐性は、細菌が自身を守る壁を分厚くしたり、取り込んだ薬を吐き出す機構を増やしたり、薬を分解する酵素を作り出したりと様々な対抗手段を講じることで、耐性がつくられます。さらには、その菌だけにとどまらず他の種類の細菌にも分解酵素の作成能力を伝播させてしまうことがあります。耐性ができる、と、治療の選択肢が狭まり、高額で副作用の出やすい薬剤や注射剤しか選択できなくなるなど、治療が難しくなる場合も出てきます。厄介ですね！そうならないためにも、自己免疫力で病原体に競り勝てるところまで治療を進めて、しっかり菌の排除をすることが重要です。

医師から「**日分飲み切ってください」と指示があった時はしっかり飲み切って、日常生活に戻ってくださいね。



明るく楽しく健康を創りましょう

～【自然大災害を乗り越える/自分の命は自分で守る】～

全4回シリーズ／第4回（最終回）



血液内科 笹田 昌孝

（元滋賀県立成人病センター総長 現滋賀県顧問 京都大学名誉教授）

「みなさんの健康を創りましょう」の4回シリーズの①～③で健康創りをまとめたところですが、最終の第4回は「自然大災害を乗り越える」—「自分の命は自分で守る」です。

これは第1回から第3回と違うようですが、実は最近大災害が全国で多発し大きな被害が報告されており、健康創りには欠かせないテーマとなります。

京都で大地震が起こった時の被害は多数の死者(4,600人)、全壊建築物(11万棟)の大被害を負うとの報告がありますので、命を守るためには、大地震は放っておけません。

そこでみんなの健康創りシリーズの最終回として、「**自然大災害を乗り越える**」—「**自分の命は自分で守る**」をみなさんと考えたいと思います。

第1回 【明るく楽しく健康を創りましょう】

第2回 【人生100年時代を生き活きと生きる】 がん、血管病、認知症にならないコツ

第3回 【健康創りに大事な「足」と「五感」の活用法】 健康創りに重要な「足」と「五感」を活用する

健康創りに重要な「足」と「五感」を活用する具体的な内容を考えます。

足はからだのバランスを取り、足で歩いて移動します。これらは生活をする場で実践し健康的な生活を創ることになります。また買い物に、音楽やスポーツを楽しみに出かけますとからだの健康のみならずこころの健康づくりになります。

「五感」についても5つの感覚をそれぞれに働きがありますが五感が同時に協働しますと脳、こころの活動を促して心身の健康づくりに繋がっていき「足」と「五感」が協働しますと一層望ましい健康創りに大役を果たします。

第4回 【自然大災害を乗り越える—自分の命は自分で守る】

京都府の想定死者が数千人に及ぶ大地震で95%救命するコツ



自然大災害を乗り越える ―「自分の命は自分で守る」―

- I. 自然大災害（大地震、大型台風、集中豪雨など）が近年、全国で多発し大きな被害が報告されています。
そして南海トラフ大地震が迫り、**花折断層帯地震**が起こった時の京都府の想定被害は「**死者4,660人、負傷者60,830人、全壊建築物110,710棟、焼失家屋23,500棟**」です。
- II. 大地震を迎えても**前もって備え**をしっかりと行い、大地震が起こった時に**正しく対応**できれば被害は大きく縮小されます。（95%救命）
- III. 何より大事なことは**命を守る**ことです。近い将来のみならず10年、20年先に自宅で**大地震**を迎えた場合の自分を想定します。
- 自然大災害を乗り越えるために私たちはどのようにしたらいいか、本日は**「自分の命は自分で守る」**の題で、**具体的にすべきこと**を皆さんと一緒に考えたいと思います。

1. 迫る大地震に対して準備すべき大事なこと

- ① 家屋補強・家具固定
- ② 避難ルートの確認
- ③ 避難時に持ち出す品の準備（リュック、玄関近くに）
- ④ 非常備蓄品の準備（1週間分）
- ⑤ 自分の地域は自分たちで守る



2. 自然大災害で【自分の命は自分で守る】ための基礎的大事なこと

●「**からだの健康**」と「**こころの健康**」です。

- ① からだの健康を創る 一特に「**足**」と「**頭**」が大事です
- ② こころの健康を創る

これは「大事な準備」と「からだの健康」が保たれていれば災害時に欠かせない「**ゆとりのあるところ**」を持つことができるためです。



3. 大地震が起こった時、自宅在宅の場合の正しい対応

- ① 台所に居たら：**早く離れ 頭を守る** 揺れが止まるまで待つ
- ② 居間に居たら：**頭を守り** 揺れが止まるまで待つ
- ③ 寝室に居たら：**布団の中で** 揺れが止まるまで待つ
- ④ 浴室に居たら：**頭を守りドアを開け** 揺れが止まるまで待つ

★ ①～④の場合脱げないスリッパを準備しておく

★ ④ 洗面器を頭にかぶる



4. 避難時の行動で大事なこと

- ① 避難の前に**ブレーカー**を切る
- ② 非常持出に**準備したリュック**を持って避難所に向かう
- ③ 避難時は**運動靴、帽子、長そで**、を身につけ、**徒歩で、決して走らない**



ちょっとの工夫で楽しめる季節の献立

管理栄養士 湯浅 直子

食べられる量や調理法、味付け、硬さなどがバラバラで、食事の準備に困ったことはありませんか。硬い食べ物が苦手になってきた、メタボが気になる、食べ盛りの子どもや大人と同じ物がまだ食べられない小さな子どもなど、適した食事内容はそれぞれ違うこともあります。

今回は基本の材料を軸にちょっとの工夫で「家族で同じような献立を楽しめる」「ご自身に合った形で食事を楽しめる」メニューをご紹介します。

鮭のクリーム煮 野菜添え



材料(2人分)

生鮭	2切れ
塩コショウ	少々
バター	大さじ1
玉ねぎ	中1/2個
にんじん	中1/3本
じゃがいも	小2個
ブロッコリー	1/4株
固形コンソメ	1/2個
水	2カップ
塩	小さじ1/6
牛乳	1/2カップ
片栗粉+水	小さじ2ずつ
生クリーム	小さじ2



作り方

- ① 鮭は皮と骨を取り除き、塩、こしょうを少々ふる。
- ② たまねぎは皮をむいてくし型に、にんじんは4～5cm長さに切って縦8等分に切る。
- ③ じゃがいもは皮をむいて4等分のくし型に切る。
- ④ ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ⑤ 鍋に水2カップとコンソメ、たまねぎ、にんじんを入れ、沸騰したら弱火で5分くらい煮る。じゃがいもを加え、軟らかくなるまで煮る。
- ⑥ フライパンにバターを入れて火にかけ、鮭の両面をきつね色に焼く。
- ⑦ ⑤に牛乳を加えて、水とき片栗粉を入れて混ぜ、とろみが付いたら⑥の鮭と塩、生クリームを入れる。
- ⑧ 器に鮭と野菜を盛り付け、ブロッコリーを添える。



アレンジ Menu

幼児



基本の半分の分量を目安に、食べやすいように具材を一口大にします。味覚が発達段階のため、刺激の強いこしょうは使わず、コンソメだけで味付けします。煮汁の水の割合を多めにして煮る時間を長くして軟らかく仕上げます。

エネルギーを抑えたい方



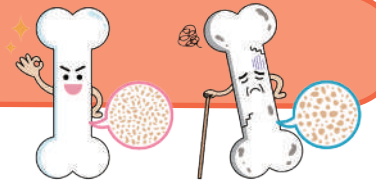
テフロン加工のフライパンでバターや油をひかずに焼きます。そうすることでエネルギーを抑えられます。

硬いものが苦手になってきた方



野菜やじゃがいもは食べやすい大きさに切って茹で時間を長くしたり、煮る時に少し多めの水で、煮る時間を長くしたりして、食べやすい硬さに仕上げます。

骨密度検査のおはなし



放射線部 寺本 裕子

骨密度検査は骨粗しょう症の診断に使われる検査です。骨粗しょう症は、骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気のことで、主に骨密度の低下や脆弱性（ぜいじゃくせい）骨折※を含む骨折の有無によって診断されます。

骨粗しょう症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

※脆弱性骨折：転倒、もしくはそれ以下のわずかな外力で生じた骨折で本人が自覚していないのにいつのまにか骨折しているのが特徴

「骨密度」は、骨の強さを判定するための代表的な指標です。骨密度検査では、骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定します。骨密度は若い人の骨密度の平均値と比べて自分の骨密度が何%であるかで表されます。

骨粗しょう症の有病率は男性より女性の方が高く、患者さんの80%以上が女性だと言われていて、60歳以上になると急激に増加します。

骨粗しょう症リスクのチェックリスト

ご自分が骨粗しょう症の可能性あるかを簡単に知るチェックリストを以下へお示しします。当てはまる項目はありますか？ ☒

☒  60歳以上ですか？	☐  50歳以降に骨折しましたか？	☐  身長が縮みましたか？	☐  親に骨折歴がありますか？
☐  よく転びますか？	☐  グルココルチコイド治療を受けていますか？	☐  関節リウマチですか？	☐  糖尿病ですか？
☐  甲状腺機能亢進症または副甲状腺機能亢進症ですか？	☐  消化器疾患にかかっていますか？	☐  乳がんまたは前立腺がんの治療を受けていますか？	☐  血中テストステロン濃度が低いですか？
☐  閉経が早かったですか？ 生理がないですか？	☐  卵巣を摘出しましたか？	☐  やせ気味ですか？	☐  日光に当たることが少ないですか？
☐  体をあまり動かさないですか？	☐  乳製品をとらないですか？	☐  お酒を飲む量が多いですか？	☐  タバコを吸いますか？

以上が1つでもあてはまれば、骨粗しょう症のリスクを示しています。



←骨密度検査のおはなし(続き)

日常のこんな
ことにも
骨粗しょう症に
繋がるヒントが
あります!

- ✓ 食事は少ないのに、お腹がすぐいっぱいになる
- ✓ すぐに息切れがする
- ✓ 以前から着ていた服の身丈が体に合わなくなった
- ✓ 重いものを持ちたり、立ち上がるときに腰が痛む



骨密度検査の種類と当院での検査の実際と診断基準

骨密度検査には、DXA(デキサ)法・超音波法・MD(エムディ)法など数種類の検査方法がありますが、骨粗しょう症の正確な診断にはDXA法(エネルギーの強いX線と弱いX線が体内を通過する時の強さの違いを測定する方法)を用いて腰椎と大腿骨近位部の両者を測定することが望ましいとされています。

当院ではこのDXA法を採用して以下のように骨密度検査を行っています。

- 検査台に仰向けに乗って頂きX線撮影(1スキャン約10秒)
- ※被ばくは0.06mSv(胸部X線検査1回分)以下
- カラー印刷した検査結果をお渡ししています



診断基準 ※原発性骨粗しょう症

YAM : 若年成人平均値

(腰椎/20～44歳、大腿骨近位部/20～29歳)

脆弱性骨折がある場合

- 背骨(椎体)、または脚の付け根(大腿骨近位部)の骨折
- その他の脆弱性骨折があり、骨密度が**YAMの80%未満**

脆弱性骨折がない場合

- 骨密度が**YAMの70%以下**、または $-2.5SD$ (標準偏差)以下

骨密度検査のすすめ

症状が無くても、特に女性では40歳を過ぎたら定期的に骨密度検診を受けることをお勧めします。

骨密度検査には自治体や健康保険の補助があります

わが国では、40歳以降の女性を対象に5年刻みに骨密度の節度検診を行う自治体が多くなっています。特に閉経後の女性は、可能であれば1年に1度検診を受けることが望ましいとされています。

補助は自治体や加入している健康保険により異なりますが、人間ドック(協会けんぽ)の例を以下へお示します。

人間ドック(協会けんぽ)の「**骨粗しょう症検診**」に補助がでます。

- 対象：一般健診・節度健診を受診する40歳～74歳の偶数年齢の女性被保険者
- 自己負担額：1,110円(腰椎のみ)



自分が骨粗しょう症かもと思われる方は、ぜひお気軽に当院の人間ドックまでお問い合わせください。

あとがき

少し前まで、忍者のごとく日陰に歩く日々でしたが、最近はようやく散歩やサイクリングを楽しめる日が増えてきたなと感じます。秋晴れの空がすがすがしい季節になりましたね。

秋の空が澄んで見えるのは、湿度が下がり空気が乾燥することで、太陽の光が散乱しにくくなるからだそうです。たしかに、透明感のあるくっきりとした青空がどこまでも続いている光景は、夏の花火やお祭りのような派手さはなくとも、秋ならではの心洗われる光景と言えるのではないのでしょうか。

日が短くなってきていっそう慌ただしく感じられるこの頃ですが、そんな時こそちょっと目線を上げてみてください。秋空の青に目と心が癒されたら、自然と穏やかな気持ちになれておすすめです。(編集事務担当 嵐津)



「Wellness 予防と健康」

第6巻2号(通巻22号) 発行日 2026年10月1日

- 発行人 尼川 龍一
- 編集人 河津 晶子
- 編集事務 藁部 亜矢子 嵐津 里沙子

一般財団法人 日本バプテスト連盟医療団

日本バプテスト病院

〒606-8273

京都市左京区北白川山ノ元町 47

TEL 075-781-5191(代)

<https://www.jbh.or.jp/>

