

三重県健康管理事業センター広報誌

健康みえ

vol. 26

2024

宮妻峡もみじ谷(四日市市)
写真提供:(公財)三重県観光連盟

CONTENTS

- がん学術助成活動実績 2
- ちょうどよいバランスの食生活 4
- 健康便り～良い睡眠から健康に～ 6
- Information & Topics 8



公益財団法人
三重県健康管理事業センター

がん学術助成 活動実績

実施期間 令和3年4月1日～
令和6年3月31日

三重県健康管理事業センターでは毎年、がんに関する優れた研究及びがん患者支援活動を助成し、がん征圧を推進することを目的とした助成を行っています。

所属

三重大学医学部 肝胆膵・移植外科 村田 泰洋

研究課題

切除可能膵癌に対する術前ゲムシタピン+S-1併用化学放射線療法の有効性を検討するランダム化比較試験

■はじめに

膵癌は極めて予後不良な難治性の癌であり、2021年度の統計によると、全がんの10年生存率は59.4%であるのに対し、膵癌ではわずか6.5%と低く、治療法の改善が急務とされています。切除可能膵癌に対する唯一の根治的治療法は外科的治療切除ですが、術後再発率が高く、依然として予後は不良です。そのため、近年では術前に化学療法や化学放射線療法を行い、その後に切除を行う治療戦略が提唱されています。本邦で実施された切除可能膵癌に対する術前ゲムシタピン+S-1化学療法の有用性を検討した臨床試験(Prep-02/JSAP-05試験)では、術前ゲムシタピン+S-1化学療法が切除を先行する場合と比較して有意に予後を延長することが証明され、現在の標準治療として位置づけられています。さらに、術前ゲムシタピン+S-1化学療法に放射線治療を併用する術前ゲムシタピン+S-1併用化学放射線療法では、病理組織学的にがん細胞が消滅する割合(組織学的奏効率)が高く、治療切除率が向上することで術後再発率の低下と予後改善に寄与することが報告されています。しかし、術前ゲムシタピン+S-1化学療法と術前ゲムシタピン+S-1併用化学放射線療法のいずれがより優れた治療法かについては、これまで比較検討されておらず明らかではありません。本研究では、切除可能膵癌患者を対象に、術前ゲムシタピン+S-1併用化学放射線療法の治療効果(組織学的奏効率)を標準治療である術前ゲムシタピン+S-1化学療法と比較検討することを目的としています。

■方法

研究の概要を図1に示します。研究対象者は、年齢20歳以上79歳以下、パフォーマンスステ

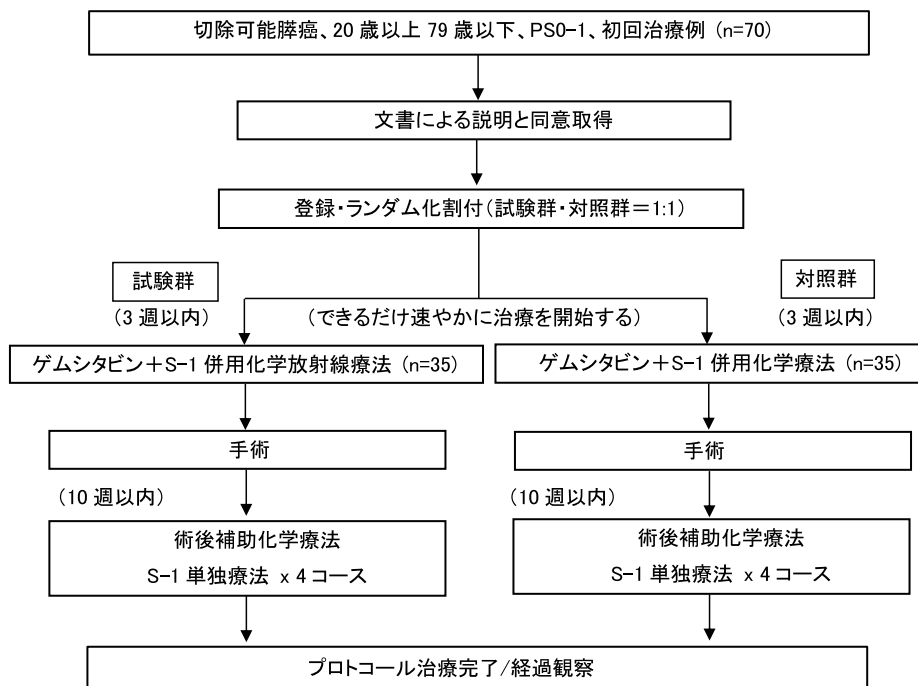


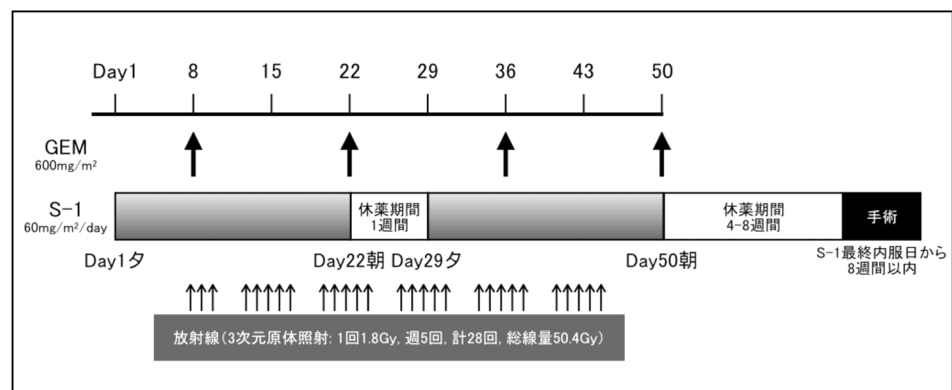
図1 研究の概要

イタス (PS) 0-1 の初回治療例で、切除可能膵癌患者とします。本研究への参加基準を満たした後、文書による説明と同意を得た上で、術前ゲムシタピン+S-1 併用化学放射線療法 (試験群) または術前ゲムシタピン+S-1 併用化学療法 (対照群) のいずれかに無作為に割付けを行い、治療を実施します。

試験群では、ゲムシタピンを day8, 22, 36, 50 に点滴投与し、S-1 は day1 から day22 まで 3 週間内服、1 週間休薬後、day29 から day50 まで再度 3 週間内服します。放射線治療は、治療計画用 CT 画像をもとに原発巣を標的とした 3 次元原体照射を 1 日 1 回、週 5 回、計 28 回に分割して実施します。治療終了日から 4~8 週間以内に、手術適応基準を満たすことを確認し、膵切除術を施行します (図 2A)。対照群では、ゲムシタピンは day1, 8 に点滴投与し、day15 は休薬、S-1 は各ゲムシタピン投与日から 1 週間内服します。この 3 週を 1 サイクルとし、計 2 サイクルの治療を行います。最終抗癌剤投与日 (S-1 内服終了日) から 1~6 週間の期間内に、手術適応基準を満たすことを確認し、膵切除術を施行します (図 2B)。両群ともに、術後 10 週間以内に S-1 による術後補助化学療法を行います。S-1 は 80mg/m² で 4 週間内服、2 週間休薬するスケジュールで、計 4 コースの治療を実施します。主要評価項目は組織学的奏効率、副次評価項目として治療完遂率、画像上の腫瘍縮小効果、切除率、癌遺残度、2 年、5 年生存率、手術合併症発生率、術後再発率、再発形式を比較検討します。

本研究は現在進行中で、研究実施期間は 2020 年 12 月 21 日 (初公表日) から 2032 年 10 月 31 日までです。実施予定被験者数は 70 名を予定しております (特定臨床研究: 切除可能膵癌に対する術前ゲムシタピン+S-1 併用化学放射線療法の有効性を検討するランダム化第 II 相臨床試験、jRCTs041200079)。

A 【試験群：術前ゲムシタピン+S-1 併用化学放射線療法】



B 【対照群：術前ゲムシタピン+S-1 併用化学療法】

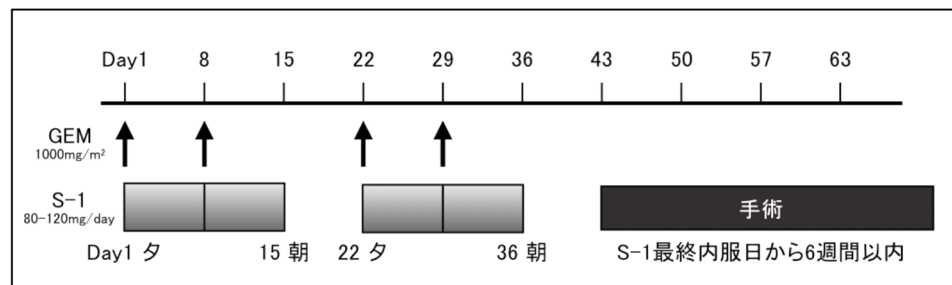


図2 治療スケジュール

■ 考察

三重大学医学部附属病院肝胆膵・移植外科では、2011年11月から2018年12月まで、膵癌取り扱い規約第7版に基づく切除可能膵癌患者を対象に術前ゲムシタピン+S-1 併用化学放射線療法を実施してきました。対象となった45例 (年齢20~79才、PS0-1) の治療成績を後方視的に解析した結果、術前治療後、37例 (82.2%) に根治的膵切除術が施行され、36例 (97.3%) で外科的治癒切除が達成されました。45例全体の全生存期間 (中央値) は42.7ヶ月で、1, 2, 3年生存率はそれぞれ90.1%, 63.0%, 63.0%でした。また、組織学的奏効率に関しては、10例 (29.4%) に組織学的奏効が認められ、そのうち8例が高度の効果 (癌の推定残存率が10%未満)、2例が完全奏効 (pCR) を示しました。これらの奏効を示した症例における3年生存率は100%でした。これらの結果から、術前ゲムシタピン/S-1 併用化学放射線療法は、化学療法単独と比較して組織学的奏効率が優れている可能性が示唆されました。したがって、Prep-02/JSAP-05 試験における術前ゲムシタピン塩酸塩+S-1 化学療法プロトコルを対照群とし、比較検討する価値があると考え、本研究を計画しました。本研究の結果により、切除可能膵癌に対する術前化学放射線療法の臨床的意義が明らかになり、膵癌治療成績のさらなる向上に寄与することが期待されます。

ちょうどよいバランスの食生活

家事や育児、仕事、勉強や趣味など、やりたいこと、やらなくてはいけないことで一杯の毎日ではありませんか。ライフスタイルは、人それぞれです。それぞれに合った「ちょうどいいバランスの食生活」があるはず。

一緒に考え、実践してみませんか。

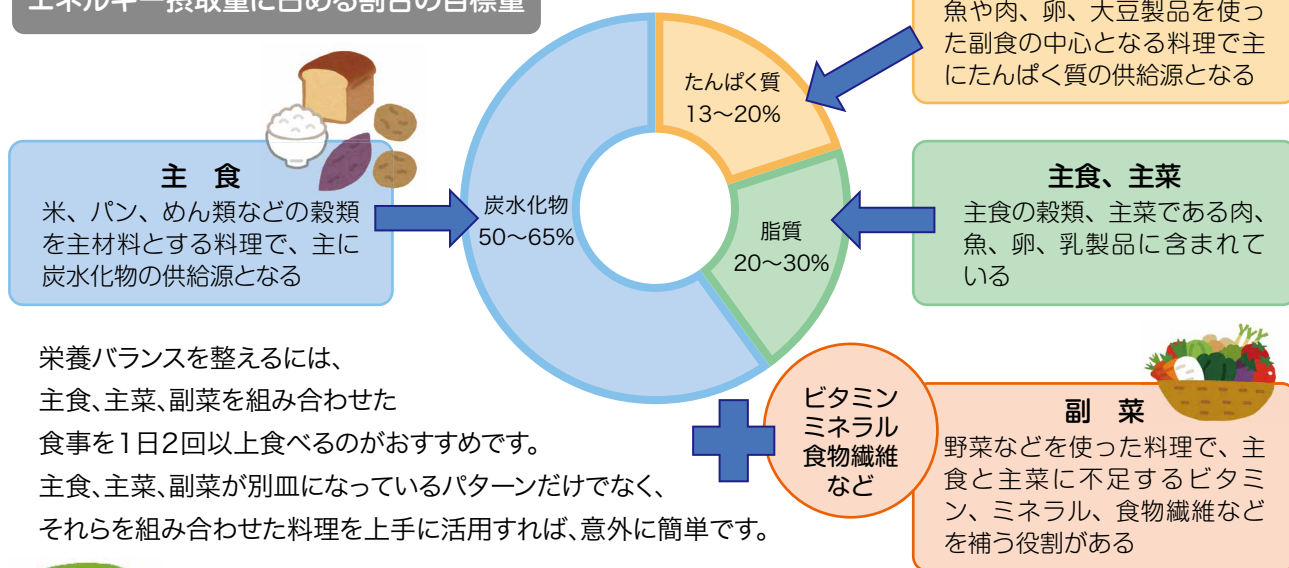
① 栄養バランス

まずは基本!

三大栄養素のバランス

たんぱく質、脂質、炭水化物は、エネルギーのもとになる3大栄養素です。グラフのようなバランスで摂取することが大切です。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維を一緒にとることでバランスのよい食事を摂ることができます。

エネルギー摂取量に占める割合の目標量

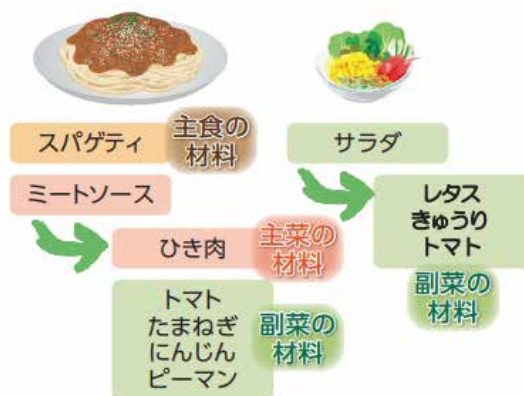


ポイント

① 1つのお皿に盛り合わせた料理



② いろいろな食材を使った料理



上記円グラフは20~39歳の男女の三大栄養素の割合目標

50~64歳の男女の目標 たんぱく質 14~20%、脂質と炭水化物は20~39歳の男女と同じ

65歳以上の男女の目標 たんぱく質 15~20%、脂質と炭水化物は20~39歳の男女と同じ

資料：厚生労働省 日本人の食事摂取基準2020年版

② ちょうどよい体形

体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安です。

自分の体形チェックに便利なのが体格指数 (BMI)。

目標とするBMIの範囲は、18.5~24.9です。この範囲の人は、そうでない人よりも病気のリスクが低いといわれています。自分のBMIをチェックしてみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例) 体重64kg、身長170cmの人の場合、 $\text{BMI} = 64 \text{ (kg)} \div 1.7 \text{ (m)} \div 1.7 \text{ (m)} \approx 22.1$



③ 栄養バランスだけではない食生活のバランス

栄養バランスのよい食事をするためには、いろいろなハードルがあるものです。

家計や生活リズム、ライフスタイルなど、生活の中での様々な「バランス」も大切です。

家計との バランス



Q 栄養バランスのよい食事が理想だけど、食費がかさむ…

A

- ・旬のものを選んで、コスパの良い買い物をする
- ・冷凍野菜なども活用する
- ・まとめ買いをしたときには、新しいメニューに挑戦するチャンス



生活リズム・ ライフスタイル とのバランス



Q 仕事が忙しくて、夕食が遅くなってしまいます…

A

- ・遅くなってしまったときは、夕方と夜で2食に分けて食べる。夕方、仕事の合間におにぎりやサンドイッチなどの軽食を食べ、帰宅後の夕食はおかずだけにしてみる。夕方に軽く食べておくと、帰宅後の食事のあと、血糖値の急上昇を抑えられ、空腹で帰宅した後の夜中の食べすぎの予防にもなります。



Q 朝食を食べたほうがいいのはわかるが、作る時間がありません…

A

- ・調理いらずの簡単メニューをとりいれてみる



バナナ1本 + ヨーグルト100g



シリアル40g + 牛乳200ml



おにぎり1個 + 野菜ジュース1本



パン1個 + ヨーグルト1個

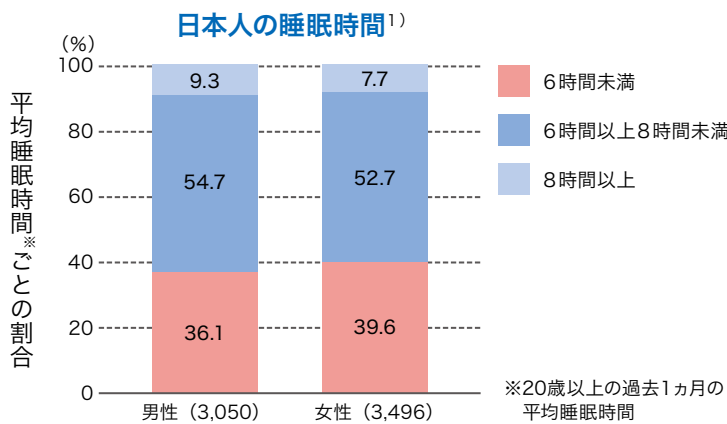
参考) ちょうどよいバランスの食生活 農林水産省 (<https://www.maff.go.jp>)

健康便り

良い睡眠から健康に

夏の疲れ、残っていませんか。今回は、睡眠から得られる休養についてお話しします。良い睡眠で夏の疲れを吹き飛ばし、秋を楽しみましょう。

① 日本人の睡眠の状況と快適な睡眠のポイント



必要な睡眠時間は個人差が大きく、年齢によっても変化しますが、6時間以上と考えるのが妥当といわれています。ところが、日本人の睡眠時間は短く、約4割の人が6時間未満と回答しています。

1) 厚生労働省 平成30年国民健康・栄養調査

成人

- ・20～59歳の世代で、睡眠時間が6時間未満の人が多い
- ・40～64歳の世代では、睡眠不足傾向が顕著である
- ・女性は、月経、妊娠、育児、閉経に関連したホルモンの変動で、睡眠障害や睡眠の質の低下など睡眠の変化がおこることがある
- ・睡眠障害を伴う病気が潜んでいることがある



快適睡眠のポイント

- ・個人差はありますが、6～8時間の睡眠時間を確保しましょう。
- ・眠れない、眠っても休養が取れた感じがしない、日中の眠気などの症状が続く、日中の生活に影響を及ぼす場合には、早めに医療機関へ相談しましょう。

高齢者

- ・高齢世代は、睡眠時間が長くなる傾向にある
- ・睡眠・覚醒リズムを司る体内時計の加齢性変化の影響から昼夜のメリハリが低下しやすい



快適睡眠のポイント

- ・床上時間(床に入っている時間)が8時間以上にならないようにしましょう。
- ・長時間の昼寝は避け、日中は活動的に過ごしましょう。

注意 ～「寝だめ」について～

平日の睡眠時間を、休日に取り戻そうと長い睡眠時間を確保するため「寝だめ」の習慣がある人は少なくありませんが、このような習慣で、眠りを「ためる」ことはできません。さらに、寝だめのために休日の起床時間が大きく遅れると体内時間が混乱し、健康を損なう危険性もあります。

休日に長時間の睡眠が必要な場合は、平日の睡眠時間が不足しているサインであり、平日に十分な睡眠時間が確保できるよう、睡眠習慣を見直す必要があります。

② 睡眠による休養感を高める工夫

規則正しい生活習慣

夜ふかしや不規則な就寝時刻、不規則な食事のタイミングなどの生活習慣の乱れは、睡眠不足を招くだけでなく、体内時計を乱します。

適度な運動習慣

日中に身体を動かし、適度な疲労を感じることで、入眠の促進や中途覚醒が減少します。

(運動のタイプ) ウォーキング、ジョギング、軽い筋トレ、ヨガ
(運動のタイミング) 就寝の2～4時間前まで



嗜好品に気をつける

嗜好品は摂取の仕方を誤ると、睡眠に悪影響を及ぼすことがあります。



カフェイン

寝つきの悪化、中途覚醒を増加させます。
(コーヒー、緑茶、栄養ドリンクなど)



アルコール

一時的には寝つきを促進させますが、中途覚醒の回数を増加させます。



タバコ

寝つきの悪化、中途覚醒の増加や深睡眠を減少させます。

これらの嗜好品は、就寝前には控えましょう。

寝室の環境を整える

寝るときの環境で重要なことは、「光・音・温度」です。良い睡眠のために寝室の環境を見直しましょう。

光

朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心がけることで体内時計が整います。



スマホやタブレットは寝室には持ち込まずできるだけ部屋を暗くして眠りましょう。



音

騒音は眠りを妨げます。できるだけ静かな環境で眠りましょう。

温度

室内は快適と感じられる適度な室温を心がけましょう。就寝前に、入浴して体温を上げることで、その後に体温が下がりやすくなり、眠りにつきやすくなります。



睡眠習慣を改善しても、眠りの問題が続く場合は、医療機関に相談しましょう。

参考) 健康づくりのための睡眠ガイド 2023 厚生労働省 (<https://www.mhlw.go.jp>)

Information & Topics

結核予防会

- 8月1日から12月31日は、複十字シール運動期間です!

みんなで育てる、結核のない世界

結核を知って、結核のない未来を育てよう



左から 浜藤理事長、服部副知事、三宅事務局長

8月5日、複十字シール運動(募金活動)の趣旨説明と協力依頼に服部三重県副知事を表敬訪問しました。

世界で結核を発病する人
約**1,060万人**(2022年)

世界で結核により死亡した人
約**130万人**(2022年)

日本で結核を発病する人
10,235人(2022年)

日本の結核患者の約4割は
80歳以上人(2022年)

日本対がん協会

- 子宮頸がん予防に有効なHPVワクチンと定期接種に関する情報ページを一新!

HPVワクチンによる「**予防**」と子宮頸がん検診での「**早期発見**」の両輪で、大切ないのちを守りましょう

日本対がん協会は、同協会のホームページで、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス(HPV)感染を防ぐワクチンと、その定期接種に関する情報をまとめた公式サイトの特設ページを一新しました。

効果や接種方法、副反応などの気になる情報をまとめ、定期接種の対象者(小学6年~高校1年相当の女性)にもわかりやすい内容になっています。

【特設ページ】

「子宮頸がんの予防のためにHPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチン」
URL: https://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup/hpv_vaccine

インフルエンザの感染を防ぐポイント

毎年、秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。

感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」の対策を実践しましょう。また、ワクチン接種は発病や重症化等を予防する効果があるとされています。

正しい
手洗い

ふだんの
健康管理

適度な
温度を保つ

公益財団法人 三重県健康管理事業センター 健診センター「サンテ」

日本対がん協会三重県支部・結核予防会三重県支部
予防医学事業中央会三重県支部

〒514-0062 津市観音寺町字東浦446番地の30

TEL: 059-228-4502 (代表)

059-202-4300 (サンテ予約専用)

(平日9:00~16:00)

FAX: 059-223-1611

mail: info@kenkomie.or.jp

URL: <https://www.kenkomie.or.jp/>

