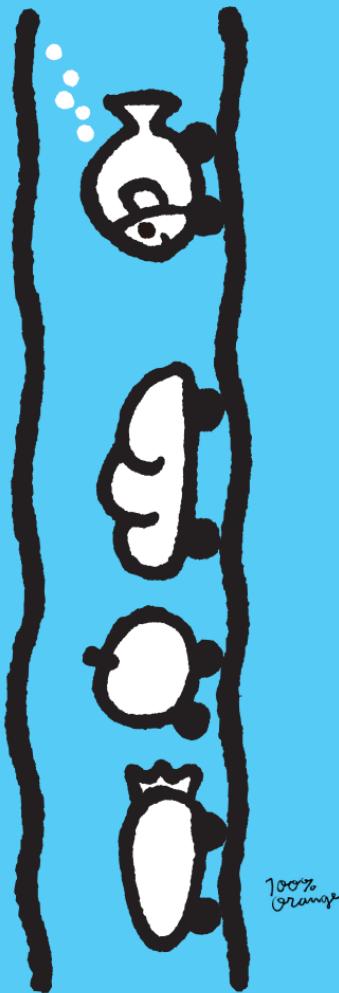


ご自由におとりください

東北大学病院広報誌「へっそ」

hesso



特集
食道がん

53

食道がん

総合外科 上部消化管・血管グループ 龜井 尚

「食道がん」と聞くと、有名人も多く罹っていて、怖い病気というイメージを持たれるかもしれません。日本では年間に約2万6千人が食道がんに罹ります。男性に多く、60～70歳台に多く発症します。食道は喉と胃をつなぐ約30cmの管状の消化管で、内側は粘膜、外側は筋肉で構成されています。消化作用はありませんが、飲み込んだ食事をスムーズに胃まで運ぶという役割があります。

食道がんは粘膜から発生します。粘膜にとどまっていた初期のがんが進行していくと、粘膜を破って筋層に入り込み、さらに外側へと進展します。同時に食道の内腔にもがんが盛り上がることで嚥下時のつかえ感が生じます。最終的には隣接する臓器にがんが浸潤することになります。また、食道がんは早い段階からリンパ節へ転移するため、治療を難しくしています。食道がんは早い段階からリンパ節へ転移するため、治療を難しくしています。食道がんは早い段階からリンパ節へ転移するため、治療を難しくしています。

早期がんはほとんど症状がありませんが、食べ物や飲み物を飲み込む時にしみる感じや違和感を訴える患者さんもいます。一方、進行すると嚥下時のつかえ感を生じ、最終的には固体物だけではなく水も落ちていかない状況になります。他のがんと同様、食道がんも早期発見が重要なことは言うまでもありません。症状のない早期がんの拾い上げは、バリウム検査を行う検診では難しく定期的な内視鏡検査が必要です。

食道がんの原因は明らかではありませんが、発症リスクの高い人が分かれています。

扁平上皮がんでは喫煙、アルコールは大きなリスク因子です。特に日本人の約40%を占めるお酒を飲んで赤くなる体质の人（フラッシャー）は、アルコール代謝に関する酵素の働きが弱く、発がん物質であるアセトアルデヒドが体内にとどまることでリスクが高くなります。現喫煙者で、多量の飲酒習慣のあるフラッシャーは100倍以上の食道がん発症リスクという報告もあります。

一方、胃食道逆流症が長期にわたると、胃酸による食道粘膜のただれと修



復が繰り返され、バレット粘膜と呼ばれる胃に似た粘膜に置き換わります。このバレット粘膜から発生するバレット食道腺がんが知られています。最近、日本でも増加傾向にあり、この腺がんは食道と胃のつなぎ目付近に発生します。

食道がんの治療は、内視鏡治療、手術、放射線治療、薬物療法を組み合わせて行いますが、がんの進行度（ステージ）と患者さんの全身状態から方針が決まります。がんが粘膜表層に留まるステージ0では病変部だけを削り取る内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）で根治が可能です。ステージI、II、IIIの場合、治療の柱は手術になります。手術はがんを取り除くという確実性が高く、日本では術前の抗がん剤と食道切除術を組み合わせて良好な治療成績を収めています。手術は大がかりですが、負担の少ない胸腔鏡手術や口ボット手術が行われるため、早期の社会復帰が可能になっています。手術は消化管構造の変化を伴うので、食事の慣れが必要になります。また、治療成績は手術に及びませんが、患者さんの希望によつては放射線と抗がん剤の治療も選択されます。放射線治療が成功すれば元の食生活が維持されてメリットは大きい一方、放射線治療だけで根治できるかは不確実です。切除

不能なステージIVでは、薬物療法や放射線を組み合わせて治療しますが、免疫チェックポイント阻害剤が導入されて成績が向上しています。

いずれのステージでも成績は大きく改善していますので、治療選択は担当医とよく相談されることをお勧めします。食道がんは早期発見が大事ですので、できれば年1回の定期的な内視鏡検査はぜひ受けましょう。



1966年生まれ、岩手県出身。1991年東北大医学部卒業、1999年東北大大学院医学系研究科修了。東北大医学部第二外科、石巻赤十字病院などを経て2016年に東北大大学院消化器外科学分野教授に就任。東北大大学病院総合外科上部消化管・血管グループ科長。2019年より東北大病院副病院長兼任。

かめいたかし
亀井 尚

チェックしよう



気になることがある場合には、
早めに医療機関で診察と検査を受けましょう。

食道がんチェック

- たばこを吸う
- お酒を飲む
- お酒を飲むと顔が赤くなる
- 胸焼けを自覚している
- 噫下時の違和感、
しみる感じがある
- 噫下時のつかえ感がある
- 体重が減少した
- 声が擦れる
- 定期的な内視鏡(胃カメラ)
検査を受けていない

『喫煙歴はあります
禁煙しているため
食道がんリスクは低い？』



うそ？ほんと？

非喫煙者に比べて喫煙者は3・7倍、喫煙歴がある人は3・3倍のリスクとされます。残念ながら禁煙で大きく低リスクになるわけではありません。現喫煙者では喫煙指数(吸い始めからの年数×1日本数)が高いほどリスクが増し、指数40以上で4・8倍と報告されています。

総合外科 上部消化管・血管グループ

Department of Surgery Transplantation, Upper
Digestive and Vascular Surgery

総合外科 上部消化管・血管グループでは上部消化管(食道・胃)の悪性・良性疾患全般、心臓、胸部を除く血管疾患の全てを診療しています。いずれも低侵襲で安全な手術を提供しています。

[https://www.hosp.tohoku.ac.jp/
departments/d1203/](https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d1203/)

ここがツボ

（ツボとは）「経穴」とも呼ばれています。体表に現れる「反応点」であります。そこを押すことによってさまざまな効果が期待できるところを指します。

「太白・公孫」

たいはく こうそん

〈ツボの位置〉

太白（左図の●）

足の親指の付け根、内側のふくらみの少し後ろにあります。

公孫（左図の◆）

太白からさらに足首方向へ指2本ほど下がったところ。

〈ツボの押し方〉

親指の腹を使い1力所ずつ垂直にゆっくり、痛気持ちいいくらいの強さで押してください。

食べ過ぎや不規則な食生活、ストレスなどでお腹の調子を崩すことはありませんか？ 東洋医学では、消化や栄養を体に巡らせる働きをもつ「脾」という臓が弱ると、胃もたれや腹部の張り、下痢、倦怠感などが起ころうと考えます。

そんなときにお勧めなのが、足にある「太白」と「公孫」というツボ。古くから脾の働きを整え、胃腸を元気にするツボとして用いられてきました。

（正確な診断は医療機関にご依頼ください）
漢方内科 鍼灸師 石井祐三

「イカ」

・たんぱく質がとれる
・えいようレシピ

魚介たっぷり トマトスープ



イカは刺身、天ぷら、炒め物、フライなど和洋中を問わず、さまざまな料理で使うことができる万能な食材です。また、私たちの体で十分に合成できない必須アミノ酸が多く含有しており、たんぱく質も豊富に含まれています。

今回はシーフードミックスを使い、一杯でたんぱく質をしっかりとれるスープをご紹介します。

えいようレシピ
こちらでも公開中です！

〈材料〉 2人分

- シーフードミックス 240g
(イカ、エビ、アサリ) ○ジャガイモ 1個 ○ニンジン 1/2本 ○玉ねぎ 1/2個 ○ベーコン 2枚 (1cm角) ○コンソメ小さじ2 ○塩 適量 ○トマト小1個 ○水 400ml ○パセリ 適量

（作り方）鍋に水、1cm角に切ったジャガイモ、ニンジン、玉ねぎを入れ、煮る。野菜がやわらかくなったら、あらかじめ湯煎解凍したシーフードミックスとベーコンを加え、さらに煮込む。全体に火が通ったらコンソメを入れ、塩で味を調え、角切りしたトマトを加え、ひと煮立ちさせる。スープ皿によそい、仕上げにパセリをかける。

〈栄養価〉 1人分



自宅で簡単! エクササイズ&ストレッチ

姿勢改善のピラティスエクササイズ

「シヨルダーブリッジ」

詳しい動画、他の
エクササイズ
&ストレッチも
公開中です!



先生あのね



Q1. たくさん寝ても眠くなるのはどうしてですか?

(ねこすき・16歳)

A. たくさん寝ても眠くなるのは、睡眠の質や体内時計の乱れが原因です。日光不足や運動不足、ストレス、生活リズムの乱れ、寝る前のスマートフォン使用や寝室環境の不良で、深い睡眠が減るためです。また、休日の寝過ぎもよくありません。毎朝同じ時刻に起きて朝日を浴び、生活リズムを整えることが重要です。なかなか改善しない場合はクリニック等へ相談を。

〈答えた先生〉睡眠医療センター 小川 浩正

Q2. 好きな本は何ですか? (いぬ・17歳)

A. フランスの作家サン=テグジュペリの『星の王子さま』が好きです。『本当に大切なものは目には見えない』という言葉が心に残っています。最近読んだのは、物理学者・野村 泰紀先生の『なぜ宇宙は存在するのか』という本です。宇宙の始まりをわかりやすく説明していて、とてもおもしろかったです。

〈答えた先生〉総合外科 小児外科グループ 和田 基

『星空をつくる機械 プラネタリウム100年史』

井上 毅/著

2023.10 KADOKAWA 2,640円(税込)

元は太陽系の惑星の運行を調べる機械として生まれたプラネタリウム。今では星々を2,000万個以上も投影できるものもあります。プラネタリウムが作り出す星空に魅せられた古今東西の人々が取り上げられていますが、その生き様と信念は、星々の輝きにも決して負けていません。

選・鶴殿 知洋(仙台市民図書館)



仙台市民図書館の
本棚より



3



1



NG



2

肩が力みすぎないように、
膝が広がらないようにしま
しょう。

※主治医から運動制限を受けている方は、運動をお控えください。
運動は呼吸を止めず、リラックスしながら行いましょう。

リハビリテーション部 理学療法士 阿部 允哉

手話マーク

聞こえない・聞こえにくい人など、手話による
コミュニケーションを必要とする人を対象に、
手話で対応できる人がいることを示すマーク
です。役所や公共施設・交通機関の窓口、イ
ベント会場などで掲示されます。また、当事
者が提示して周囲に配慮を求める際にも使用
されます。



一般財団法人
全日本ろうあ
連盟



知ってる?このマーク

外からの視点



あの頃と今

森岡 督行

1974年生まれの私は今52歳。いまは東京で書店の仕事をしていますが、生まれたのは山形県の寒河江市です。寒河江川という清流が流れています。小学生のころはそこで泳いでいました。バスケットボールもやっていて、例えば、仙台の片平小学校や南光台東小学校に出ていました。中学

生のときは桜丘中学校へも。寒河江から仙台まではバスで1時間くらい。高校生になるとバスケではなく古着や洋服を求めて仙台へ行くようになります。チャンプという古着屋でした。チャンプという古着屋でリーバイス501をがんばって買ったこと覚えています。できたばかりのビームスもかつこよかつたな。雑誌から情報を得るのが普通の時代でした。今にして思えば、その頃から本の世界に入つていったのです。

身体はずつと動かしてきた方だと思っていたのですが、昨年、五十肩になりました。ある日、

寝て起きたら違和感を感じて。生のときは桜丘中学校へも。

寒河江から仙台まではバスで1時間くらい。高校生になるとバスケではなく古着や洋服を求めて仙台へ行くようになります。チャンプという古着屋でリーバイスをもらい、水泳を

再開しようかと思っているところです。

本当に肩があがらなくなるのですね。痛くて服の着用もままならない。でも動かした方が良いとアドバイスをもらい、水泳を寝て起きたら違和感を感じて。本当に肩があがらなくなるのですね。痛くて服の着用もままならない。でも動かした方が良いとアドバイスをもらい、水泳を

グッド快適！

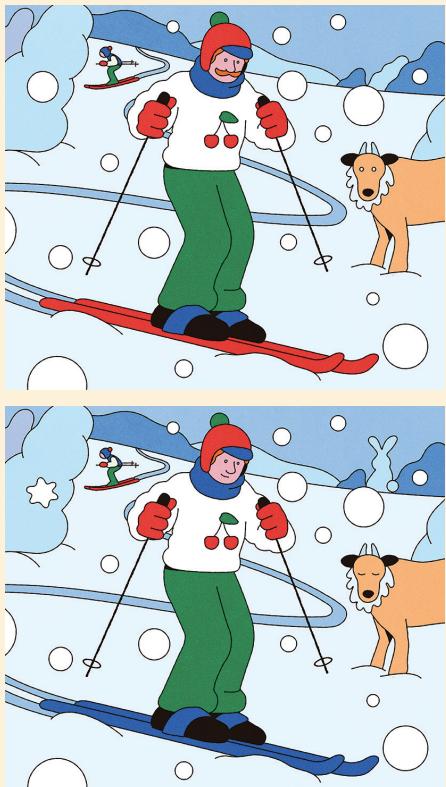
カップ式自動販売機の無料飲料水

外出先で、お菓子を飲むための水が確保しごくことはありませんか？当院では外来診療棟Bの1階「自動販売機コーナー」、中央診療棟1階「飲食コーナー」、ホスピタルモールATM付近にあるカップ式自動販売機で、無料飲料水をご利用できます。販売機の「水」または「ぬるま湯」のボタンを押すと、カップに適量が注がれます。菓子用にご活用ください。



まちがい探し

間違いを5つ探してね！



けんこう川柳

禁煙を 始めてみたら 飯うまい

（つむり・39歳）

なぞなぞ

黄色い飲み物を飲んだら顔が赤くなつた！何を飲んだ？

のボタンを押すと、カップに適量が注がれます。菓子用にご活用ください。



MAP



特集:社会?

〈いのち〉は、ほかの誰かとの関わり合いのなかで生き、ときに喜び、苦しみ、助け合う存在。その「誰かとの関わり合いのなか」のことをひとまず「社会」と呼んでみると、しかしそのあり方に小さな疑問符を投げかけつつ、ひとりっきりでは決してない〈いのち〉のありようを考えてみたい。というわけで、ウェブメディア『LIFE』の新しい特集「社会?」が始まります。



次号予告

東北大学病院広報誌
「へっそ」
hesso 第54号
2026年2月末発行予定
特集 目(仮)

ご寄附のご案内

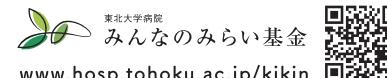
東北大学病院は、いまだ解決されていない病気の治療法の確立や医療人材育成に努めております。皆さまからのご寄附は、その使命の実現のため活用させていただきます。あたたかいご支援を心よりお願い申し上げます。



東北大学病院

みんなのみらい基金

www.hosp.tohoku.ac.jp/kikin



寄附付き記念グッズを販売開始



東北大学病院は1915年の開設から、今年で110周年を迎えました。これを記念し、広報誌「hesso(へっそ)」の4コマ漫画キャラクター「hessoちゃん」の寄附付きグッズを作りました。12月下旬にキーホルダー、マグカップ、トートバッグを販売する予定です。売上の一部は当院への寄附となり、新たな医療の研究・開発、医療スタッフの育成、医療体制の整備・充実などに充てられます。院内の店舗でのみ販売。詳しくは東北大学病院公式ウェブサイトをご覧ください。



東北大学病院市民公開講座を開催しました



11月16日、市民公開講座「未来を切り拓く がん医療と放射線治療一次世代放射線治療(MRリニアック) がもたらす新たな可能性」を開催しました。講座では、専門家による講演のほか、患者会や国会議員など多様な立場の方々が放射線治療の未来を語り合うパネルディスカッションも行いました。終了後には「放射線治療の進歩と先生方の熱意を知ることができた」、「専門用語を分かりやすく解説してくださいり、とても丁寧な研修会だった」などの感想が寄せられました。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

令和7年度総合防災訓練を行いました



10月17日、総合防災訓練を行いました。今回は事前に知らされる情報を限定して実施し、実際の災害発生時に備えた初動対応や多数傷病者の受け入れを訓練しました。直下型地震発生を想定し、災害対策本部の立ち上げ、情報収集、診療体制整備、外来患者さんの帰宅支援などを訓練。医療専門職、事務職員、警備員、医学部学生など約400名が参加し、動線確認やトリアージなど各対応を検証しました。今回得られた課題を踏まえ、災害発生時の体制を更に強化してまいります。



編集後記

数年前、胃の不調で逆流性食道炎と診断され、「食道」を気にかけるようになったはずが、気づけばすっかり元の生活に戻っていました……。今回の特集は自覚症状が出にくく「食道がん」。早期発見が何より大切です。晩酌好きとしては食道がんチェックに思わずドキリ。来年こそ内視鏡検査に行こう、と決意しました。2025年もhessoをご愛読いただきありがとうございました。(広報室 本間)

hesso 読者のおたより

内容盛りだくさん！

それでも大きさがコンパクト！！
滑舌のため、家で声に出して
読んでいます（笑）

（70代）

hessoへのご意見・ご感想、テーマ、けんこう川柳、禁煙川柳、医師への素朴な疑問質問（先生あのね）を募集しています。住所・氏名・年代とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先まではがき、Eメールまたはフォームでお送りください。

※本誌やウェブサイトなどでご紹介する可能性がございます。予めご了承ください。



hessoオリジナルステッカーを
抽選でプレゼント！



〈宛先〉仙台市青葉区星陵町1-1 東北大学病院広報室

〈Eメール〉hesso@grp.tohoku.ac.jp

〈フォーム〉<https://forms.gle/AZoUbmxETXXp8cvGA>

インスタグラム



誌面と連動した
コンテンツを発信
左記よりご覧ください。フォローや
「いいね！」お待ちしています！

東北大学医療系メディア〈LIFE〉



TOHOKU
MEDICINE 
〔いのち〕の可能性をみつめる

LINEスタンプ



連載中の4コママンガ
「hessoちゃん」
LINEスタンプ発売中！



日常会話やからだ・健康についてのスタンプ全40種類です。

メールマガジン



東北大学病院の情報を発信
配信希望の方は左記より登録ができます。
(無料／月1回配信／不定期)

hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」
第53号 2025年12月24日発行

東北大学病院 〒980-8574宮城県仙台市青葉区星陵町1-1
TEL:022-717-7000 URL:www.hosp.tohoku.ac.jp

〈お問い合わせ〉東北大学病院広報室
TEL:022-717-7149 E-mail:pr.hosp@grp.tohoku.ac.jp

Publisher:東北大学病院 / Plan&Edit:東北大学病院広報室 / Design:akaoni / Illustration:100% ORANGE
(表紙、P2,5)、高橋あゆみ(P13) / ©2025東北大
学病院 / 本誌に掲載されている内容の無断転載、
転用及び複製等の行為はご遠慮ください。



カラダと地域のまんなかに

hesso(へっそ)は東北大学病院の広報誌です。人のカラダを中心に、いまの医療を中心に、地域の皆さんに分かりやすく当院の活動を紹介します。hessoを中心に人の輪がで
きる、まさに地域の「おへそ」
のような存在を目指します。 WEBサイト

〈なぞなぞの答え〉ビル

〈まちがい探しの答え〉①スキーヤーのひげ ②スキー板の色
③右上の樹氷の形がウサギ ④カモシカの目 ⑤左上の雪のかたち



GOOD DESIGN
AWARD 2023