

新潟市 胃内視鏡検診研究
ニュースレター

「チュールリップ通信」は
新潟市の胃内視鏡検診の研究に
ご協力いただいている方に
お送りしている
ニュースレターです



見出し

| | |
|-------------------------------|-----|
| * チュールリップ通信増刊号のお知らせ | ……1 |
| * 肺がん検診：国立がん研究センターから新ガイドライン公表 | ……2 |
| * にいがた 食べ物いろいろ | ……4 |

発行日 令和8年3月16日
発行元 胃内視鏡検診研究事務局
URL <http://www.j-sasg.jp/>

チュールリップ通信増刊号のお知らせ

令和7年3月にチュールリップ通信 21号をお送りしました。その際に、チュールリップ通信配布の終了についてお知らせしました。

幸いなことに、この度、日本医療研究開発機構から研究費を頂き、増刊号を発行する運びとなりました。皆様には、ご心配おかけしましたこと、お詫び申し上げます。

今後は、チュールリップ通信増刊号を通じて研究成果についてご報告させていただきます。また、健康関連の新たな情報についてもお伝えしていく予定です。

2～3面では、今年公開されました、国立がん研究センターの肺がん検診ガイドラインについて解説します。また、4面では新潟に関する小説やエッセイを紹介します。

今回は吉田健一の名著「舌鼓ところどころ」。

新潟市はお米ばかりではなく、食べ物がおいしいことで古くから知られており、多くの作家がその味を伝えています。今回は、主として昭和30年代に新潟の食べ物を紹介した、吉田健一（吉田茂故首相の長男）の名著「舌鼓ところどころ」で取り上げた新潟のおいしい食べ物やお店を紹介します。吉田健一は若くして英国に学び、帰国後は小説家として活躍しました。代表作の「金沢」「酒宴」などの小説は今でも講談社文芸文庫で読むことができます。また、食通としても知られており、現在の食文化の紹介の先駆けともなる、食べ物エッセイを多数残しています。「舌鼓ところどころ」の文芸春秋連載初回で、新潟は「新鮮強烈な味の国」と評されており、冬の味を満喫しています。今も変わらず親しまれている味、懐かしい味をお楽しみください。



本研究は、日本医療研究開発機構研究費による「個別リスクに基づく適切な胃がん検診提供体制構築に関する研究」（課題番号：25ck0106063h0001）研究班（研究代表者 濱島ちさと）の一部として行っています。

肺がん検診：国立がん研究センターから新ガイドライン公表

2025年4月に、国立がん研究センターから肺がん検診について新たなガイドラインが公表されました。前回のガイドラインは2005年に公表されており、20年ぶりの改訂となりました。肺がん検診では、重喫煙者（ヘビースモーカー）には低線量CT検診が推奨され、これまで行われてきた喀痰細胞診（痰のなかにはがん細胞があるかどうかを調べる検査）は中止となりました。

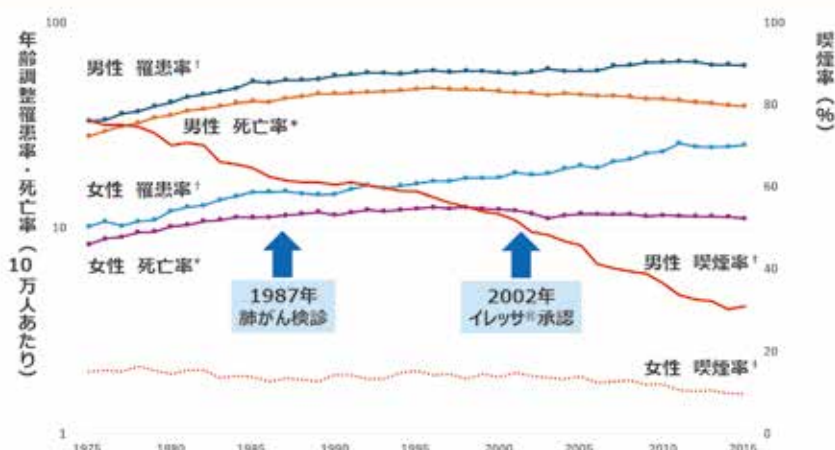
喫煙の有無に関わらず、40歳から79歳までが胸部X線検診の対象となります。

肺がんによる死亡

2022年にがんで死亡した人は38万5,797人であり、そのうち肺がんは男性の第1位、女性の第2位です。一方、がんになった人で2019年に新たに診断されたがんは99万9,075人であり、そのうち肺がんは男性の第4位、女性の第3位です。

最近10年間では肺がんの死亡率は男女ともほぼ横ばいです。一方、男女ともに肺がん罹患率（1年のうちで新たに肺がんにかかる率）はやや増加から横ばいに転じています。

日本の肺がん罹患率と死亡率の推移



(国立がん研究センター 細野覚代先生作成)

肺がんのリスク

肺がんのリスクとなる喫煙率は男女ともに減少し、男性25.6%、女性6.9%です。肺がんの最も重大なリスクは喫煙です。非喫煙者に比べて、喫煙者の肺がんリスクは、男性4.4倍、女性2.8倍に高くなります。また、喫煙開始年齢が早かったり、喫煙本数が多いとリスクがさらに高くなります。

喫煙しない場合であっても、家族や職場の

同僚などの周囲の人が喫煙をしていることも肺がんのリスクを高めます(受動喫煙)。ただし、禁煙して15年過ぎると、禁煙者と非喫煙者の肺がん罹患リスクはほぼ同等となります。この他に、肺がんのリスクとしてはアスベスト(古い建造物などに含まれる有害物質)などがあり、肺結核や慢性閉塞性肺疾患ではリスクが高いことが知られています。

肺がん：2つのタイプ

典型的な肺がんには2つのタイプがあります。①肺門部がんと②末梢部がんです。肺門部がんは肺の入り口、気管支にできるがんです。重喫煙者に発見されることが多く、喀痰がでます。一方、肺のなかにできる末梢部がんは非喫煙者にでてくる肺がんです。このタイプのがんは胸部 X 線や CT 検査によって発見されます。



(国立がん研究センター 中山富雄先生作成)

低線量 CT 検査とは

低線量 CT とは、従来の CT 検査に比べて大幅に放射線被ばくを減量した検査で、肺がん検診に用いられています。画像は改善されており、レントゲンでは見つけにくい小さな肺がんを見つけるのに役立ちます。低線量 CT の撮影は数十秒で完了します。

低線量 CT 検診

重喫煙者に対して、低線量 CT を用いた肺がん検診が推奨されました。欧米で行われた信頼性の高い研究により、肺がん死亡率が減少することが確認されたからです。

対象年齢は 50-74 歳、検診間隔は 1 年に 1 回が望ましいとされています。重喫煙者とは喫煙指数（1 日平均喫煙本数×喫煙年数）が 600 以上の人で、現在も喫煙している人と禁煙してから 15 年以内の人含まれません。

重喫煙者以外（軽喫煙者や非喫煙者）に対する低線量 CT の死亡率減少効果を示す科学的根拠はありません。このため、非喫煙者や軽喫煙者には推奨されていませんでした。

ただし、重喫煙者であっても、CT 検診を受けていれば安心というわけではありません。喫煙を続けることは、肺がんになるリスクは依然高いことには変わりありません。喫煙を中止するため禁煙外来の受診や保健指導を受けることが必要になります。

胸部 X 線検査

喫煙状況に関わらず、肺がん検診として推奨されました。対象年齢は 40-79 歳で、1 年に 1 回が望ましいとしています。

喀痰検査

これまで重喫煙者には、胸部 X 線検査と喀痰細胞診の併用法が推奨されてきましたが、新しいガイドラインではこの方法は推奨していません。わが国における喫煙率が低下したことにより、肺門部がんが減少し、画像検査で発見しやすい末梢部の肺がんが多くを占めるようになったためです。

ただし、喀痰がある人は肺がんに限らず様々な呼吸器疾患の可能性があるため、がん検診ではなく、速やかに医療機関を受診するように勧めます。

参考文献

- 国立がん研究センター。「有効性評価に基づく肺がん検診ガイドライン」2025
- 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」
- 日本たばこ産業 JT 全国喫煙者率調査公営事業法人がん研究振興財団。がんの統計 2024

にいがた 食べ物いろいろ

「舌鼓ところどころ」(吉田健一著)から

- たらば蟹
たらば蟹をほおばり、蟹のわたが「矢も盾もたまらなく旨い」。「パンにバタをつけて、レモン汁をかける」食べ方も旨いにちがいない蟹の肉は「月に照らされた湖の水面の涼しさ」と評しています。(注：吉田健一の表記は「バター」ではなく「バタ」。)
- 南蛮海老
「見たところ何の奇もない海老」は「日本でも有数の西洋式の味がする食べもの」。辛口の白ワインに合わせるか、粕漬にするか。
- 信濃川の寒鱈
白焼きをたべていたはずが、「塩も付けずに全くそのままで焼いた照り焼きの味がでる」、まさに滋味と感心。「焼きものの料理は極上に旨いと何か菓子のように思われる」という逸品。
- 数の子の麴つけ
その黒い色合いは「味も今はなくなった濃い味の江戸前の煮もの」に似ていると、翌朝のビールと共に味わう。
- 味噌漬け
味噌漬けは吉田健一の食べ物のエッセイにたびたび登場するお気に入りの一品。東北や新潟でよく見かけた「真桑瓜をくり抜いて中に紫蘇の実や唐辛子や大根の刻んだものを詰めた味噌漬け」も紹介。「農家の人々が朝から晩まで茶うけに齧るのに適していて、いくら食べても飽きることはない」。現代ならば塩分とりすぎで要注意です。
- ととまめ
鮓や雑炊に入ったととまめを味わっています。新潟のサラリーマンの多くは豊富なおかずとご飯にはととまめのお弁当持参で、昼

食の外食はほとんどしないと書かれています。

- 三平汁
現在も古町にある田舎家でのっぺい汁と三平汁を食しています。三平汁は「酒の本粕を使って塩鮭の頭と大根と人参を入れた粕汁」で、東京のさつま汁と似ているのっぺい汁よりお気に召したよう。「米の中で一番旨い部分が固形物の限りでは酒粕」であり、それが粕汁になるので体を喜ばせてくれます。
- 卵のサンドイッチ
古町の最後は、イタリア軒の卵サンドイッチ。サンドイッチは「立派なもの」でした。
- 真鱈のちり雑炊
一日中食べ歩いた胃袋を癒してくれたのは、「宴会料理の後の茶漬け風」のちり雑炊。ここでも、真鱈のわたを堪能しました。
- 餅
「米がいいから当たり前」の「糯米を粉に砕いてそれだけでついたような腰のある餅」の食べ方を思案。ついたばかりの餅に青豆や胡麻を入れたり、焼いてバタや筋子をのせたり、雑煮にしたりと次々とおいしい食べ方を思い描いています。
- かき餅
新潟にしかないものとして、かき餅の入った越路あられをあげています。今はインターネットを検索しても見つからない「越の家山貝」の越路あられについて紹介。「かき餅と昆布と青豆をまぜたもので、一撮み口に入れば全部の味がする」そうです。

参考文献

吉田健一、舌鼓ところどころ・私の食物誌、中公文庫、中央公論社、2017

胃内視鏡検診研究事務局（新潟市医師会内）
電話 025-247-8900（9：00～16：00）
メールアドレス kenshin@esgcr.jp