

メスプ NEWS

今月のテーマ

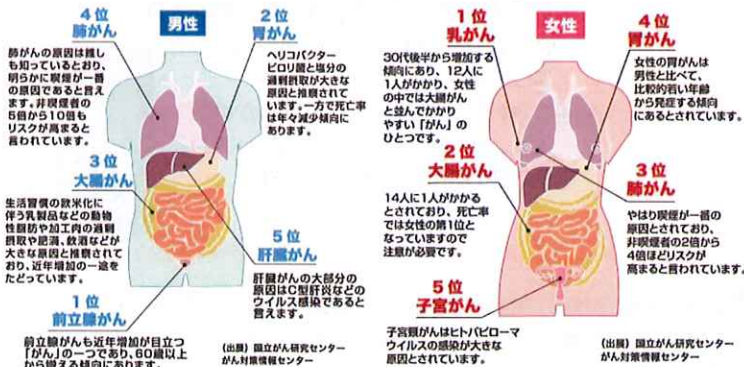
データから見る日本の「がん」の現状

～知っておきたい「がん」最新統計～

◆日本の最新がん統計まとめ

男女とも「がん」での死亡数は確実に増加の一途をたどっています。2019年の死亡数は年間約38万人（男性：約22万人、女性：約16万人）にのぼり、1980年代の死亡数の約2倍と急激に増加しています。生涯のうちにがんにかかるリスクは男性で65.5%、女性で50.2%となっており、男女とも2人に1人は罹患する傾向にあり、3人に1人ががんで亡くなる時代となってきています。

また、性別によって発症しやすい部位は異なり、男性で第1位の前立腺がんや、女性で第1位の乳がん・第5位の子宮がんといった、特有である疾病も見られます。



	死因	死亡数	死亡総数に占める割合
1位	悪性新生物(がん)	376,425人	27.3%
2位	心疾患	207,714人	15.0%
3位	老衰	121,863人	8.8%
4位	脳血管疾患	106,552人	7.7%

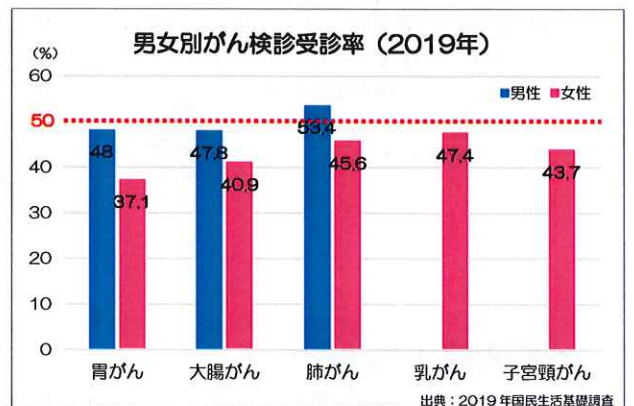
出典：厚生労働省「令和元年 人口動態統計」

部位	生涯でがんにかかるリスク		何人に1人がかかるのか	
	男性	女性	男性	女性
全がん	65.5%	50.2%	2人	2人
食道がん	2.4%	0.5%	41人	195人
胃がん	10.7%	4.9%	9人	20人
大腸がん	10.3%	8.1%	10人	12人
肝臓がん	3.2%	1.6%	31人	62人
膵臓がん	2.6%	2.5%	39人	41人
肺がん	10.1%	5.0%	10人	20人
乳がん	—	10.6%	—	9人
前立腺がん	10.8%	—	9人	—

出典：国立がん研究センター がん統計（2017年）

◆日本のがん検診の現状

がんを治すためには、**早期発見・早期治療が何よりも大切**です。そのためには、定期的ながん検診を受ける必要があります。がんには様々な種類がありますが、厚生労働省は、**胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんの5つのがんに対し、定期的ながん検診を受けることを推奨**しています。これらのがんは、罹患率や死亡率が高い一方、がん検診を行うことで集団の死亡率を下げる効果があることが確認されています。



しかし日本の検診受診率は以前と比べ向上しているものの、まだまだ低いのが現状です。がん検診によるがん死亡率減少を目指すためには、受診率を高く維持する必要があり、国の「がん対策推進基本計画（平成30年、第3期）」において50%以上の達成が個別目標の一つに掲げられています。

次号からは、がん検診が勧められる5つのがん以外についてクローズアップしていきます！
前立腺がんや乳がん、膵臓がんは年々増加傾向にあります。



日本全国 特産物で疾病予防



◆愛知県に多い疾病は…？

愛知県は**虫歯患者数第1位**（2017年）というデータがあります。一方で12歳児の虫歯本数は、0.4本と新潟県と並びトップクラスの少なさです。（全国平均0.82本）虫歯などの口腔トラブルは、大人になると日々の忙しさから、他の病気と比べてついつい後回しにされがちですが、愛知県民は歯の健康に対する意識が高く、歯科医院受診者が多いのかもしれませんが！

◆虫歯を予防・改善する食事法

歯を強くするには、バランスの良い食事に加えて、歯や歯周組織などの構成成分である**タンパク質**（肉・魚介類・卵・乳製品・大豆製品）、**カルシウム**（小魚類・乳製品・野菜類）、**マグネシウム**（豆類・種実類海藻類・魚介類・穀類・野菜類）、**ビタミンA**（レバー・ウナギ・緑黄色野菜）、**ビタミンC**（野菜類・果物・イモ類）、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**（魚類・きのこ類）を積極的に摂ることが大切です。唾液の分泌を促進する**食物繊維**（野菜類・海藻類・大豆製品・豆類・きのこ類・穀類）や口腔内の中和作用がある**アルカリ性食品**（野菜類・果物・海藻類・大豆製品・豆類・きのこ類）は、虫歯予防に役立ちます。

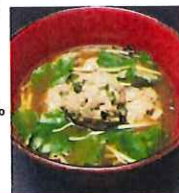
いわしのつみれ汁

【材料（2人分）】

いわし（いわしの身）	240g（120g）
大葉	6枚
しょうが	1/2片分
★片栗粉	大さじ1
★八丁味噌	小さじ1
★酒	小さじ1
だし汁	400ml
乾燥わかめ	大さじ2
みつば	適量
八丁味噌	大さじ1
酒	大さじ1

【作り方】

- ①大葉は縦半分に切り千切りに、しょうがはみじん切りに、みつばは3cm幅に切る。
- ②いわしは三枚におろし、身を包丁でたたく。粘りが出たきたら大葉、しょうが、★を混ぜ合わせる。
- ③だし汁を火にかけて煮立ったら酒を入れ、②をスプーンですくいながら丸く形を作って加える。
- ④つみれに火が通ったら乾燥わかめを入れ、火を止めて味噌を溶かし入れる。
- ⑤器に盛り付けみつばを散らす。



八丁味噌

・味噌は、大豆以上に栄養価が高い発酵食品で、**タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、イソフラボン、大豆サポニン、乳酸菌・酵母・麹菌**などが多く含まれます。
・味噌の中でも八丁味噌は、糖の吸収を穏やかにし、体内の活性酸素を除去する働きのある、**メラノイジン**が豊富です。



ポイント

いわしは、虫歯の原因となる歯垢を抑え虫歯予防になる**フッ素の含有量がトップクラス**！小骨ごとたたいてつみれにすることでカルシウムが摂取しやすくなり、ビタミンD（いわし）とマグネシウム（八丁味噌・いわし・わかめ）との相乗効果でカルシウムの吸収率が高まります。いわしに豊富に含まれるオメガ3系不飽和脂肪酸（DHA・EPA）は、β-カロテン（体内でビタミンAに変換される：わかめ・大葉・みつば）の吸収を助けます。ビタミンC（みつば）は水に溶けやすく熱に弱い性質があるため、汁ごと飲む汁物に薬味として火を通さず使うことにより、効率よく摂取出来ます。



京都の妖怪

～輸入道(わにゅうどう)～

炎に包まれた牛車の車輪の中央に恐ろしい形相をした男の顔がついている。もともと牛車の持ち主が死に、妖怪になったといわれている。

夜な夜な街を徘徊し、見た者の魂を奪っていく。「此所勝母の里」と書いた呪符を家の戸に貼ると、近寄れなくなる。噂話にうつつを抜かして子供の面倒を見ない母親を戒めるとされる妖怪。



《出没場所》
京都・東洞院通

今月の迷曲 vol.35
(youtubeで見られます)
everything/MISIA



(by 桜餅の葉っぱ)

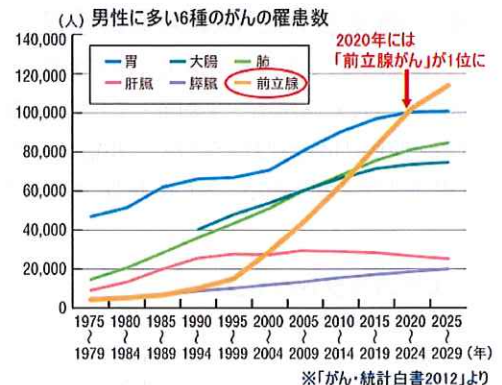
今月のテーマ

急増する前立腺がん

～検査で疑いが出ても慌てないで～

◆前立腺がんは増えている？

前立腺がんはもともと欧米に多く、日本は欧米の1/10～1/20の罹患率とされていました。しかし近年、日本でも前立腺がんの罹患数が年々増加しています。2020年の前立腺がん罹患数は95,600人と予測されており、**男性のがん罹患数第1位**です。また死亡数は、12,700人で、2000年の約1.7倍になると予測されています。(国立がん研究センター がん統計より)



◆前立腺がんが急増する理由

①食生活の欧米化

穀類、豆類などの食生活を中心としていた頃は、日本人には前立腺がんはほとんどみられませんでした。しかし近年の食生活の欧米化に伴い、動物性脂肪をたくさんとるようになったことが、前立腺がん発症に何らかの影響を及ぼしていると考えられています。



②日本人の高齢化

前立腺がんは主に60歳以上に多くみられ、とくに80歳以上では半数以上に潜在性の前立腺がんがあるといわれています。そのため、日本人の高齢化に伴い、前立腺がんの罹患数が増えてきているのです。



③PSA検査の普及

近年、PSA検査によって、直腸内触診や超音波検査では発見することが難しかった、自覚症状のない早期がんを発見できるようになりました。したがって、PSA検査が普及したことも、前立腺がん患者の増加の一因になっていると考えられています。



◆寿命に影響を及ぼさないがんもある

前立腺がんは高齢になればなるほど発症しやすくなるがんで、一般的に進行が遅いと言われていています。特に悪性度の低いものは進行も遅く、生命予後に影響を及ぼさないことが少なくありません。がん以外の病気で亡くなった男性を解剖すると、70代の20～30%、80代の30～40%が前立腺がんを持っていると言われます。このように解剖によって初めて見つかるがんを「ラテントがん」と呼び、そのほとんどがおとなしい高分化腺がんです。前立腺がんの一部は、発見・治療が不要なおとなしいがんで、初期であれば臨床症状も認められないため、前立腺がんとなっても生きている間はそれに気づかず生活されているケースが多く認められます。

PSA検査は前立腺がん発見にとっても有用ですが、利用の仕方でも有用なはずの検査が心配や不安のもとにもなりえます。PSAが高いというだけで、患者さんは心配します。これは当然です。検査で前立腺がんが見つければ、頭の中は真っ白になっているかもしれません。しかし、仮に前立腺がんの疑いがあったとしても、慌てる必要はありません。その一方で、進行の速いがんもあるので、自分のがんがどのような性質なのかをよく知って、治療を選択する必要があります。

日本全国 特産物で疾病予防



今月は

青森県

◆青森県に多い疾病は…？

青森県は**高血圧患者数第1位**（2019年）というデータがあります。背景には食塩摂取量が多い、喫煙率が高い、多量飲酒者が多いといった気質や文化があるといわれています。さらに、雪国ゆえに運動不足からの肥満や、健診受診率の低さ、病気が進行した状態で受診する割合の高さなどが重なり、様々な生活習慣病やがんの死亡率も全国上位となっています。

◆高血圧を予防・改善する食事法

食塩の摂りすぎと肥満に注意することが非常に大切です。また、余分なナトリウムを尿中に排出する作用がある**カリウム**（野菜類・果物類・イモ類・海藻類・大豆製品）や**食物繊維**（野菜類・海藻類・大豆製品・豆類・きのこ類・穀類）、降圧作用のある**カルシウム**（小魚類・乳製品・野菜類）や**マグネシウム**（豆類・種実類・海藻類・魚介類・穀類・野菜類）、**タウリン**（魚介類）、**ファイトケミカル**を積極的に摂るようにしましょう。

エビのラタトゥイユ

【材料（4人分）】

エビ	16尾
ズッキーニ	1本
玉ねぎ	1/2個
オクラ	4本
にんじん	1/2本
にんにく	1片分
オリーブオイル	大さじ1
★トマト缶	1缶
★白ワイン	大さじ2
★ローリエ	2枚
★コンソメ	1/2個
粉チーズ	適量

【作り方】

- ①エビは背ワタを取り除き、殻をむく。
- ②ズッキーニ、玉ねぎ、にんじんは1cm角に、にんにくはみじん切りに、オクラは4等分に切る。
- ③オリーブオイルとにんにくを熱したフライパンでエビを炒め、火が通ったらいったん取り出す。
- ④③のフライパンに、にんじん、玉ねぎ、ズッキーニ、オクラの順で入れ炒める。
- ⑤野菜がしんなりしてきたら★を加え（コンソメは砕く）、フタをして20～30分弱火で煮詰める。
- ⑥エビを戻し入れて軽く温め、器に盛りつけて粉チーズを振る。



にんにく(福地ホワイト)

・15種類以上の**ファイトケミカル**【免疫力を高め、ガンや生活習慣病の予防に効果があるとして近年注目されている機能性成分、植物や魚介類に含まれる色素・香り・辛み・苦みなどの総称で第七の栄養素】が含まれています。

- ・強い**抗酸化作用**があり、滋養強壮にも役立ちます。
- ・全国1の生産量を誇ります。



ポイント

ラタトゥイユは水を加えず煮込み煮汁ごと頂けるので、水に溶けやすい性質の**タウリン**（エビ）や**カリウム**（トマト缶・にんじん・玉ねぎ）を効率よく摂取出来ます。野菜の旨味が濃縮しており、**グルタミン酸**（旨味成分：エビ・トマト缶・チーズ）と組み合わせることでさらに旨味が増し、**減塩でも美味しく**なります。

トマトに含まれる**クエン酸**は、**カルシウム**（エビ・チーズ）や**マグネシウム**（エビ・オクラ・ズッキーニ）の吸収を助け、**油脂**（オリーブオイル）は、**リコピン**（ファイトケミカル：トマト缶）や**β-カロテン**（ファイトケミカル：にんじん・オクラ・ズッキーニ）の吸収を助けます。また、生のトマトより**トマト缶の方が、リコピンやグルタミン酸の含有量が2～3倍に**増えます。



京都の妖怪

～鵺(ぬえ)～

頭は猿、体は狸で尾は蛇、手足は虎という、いかにも異質な形をした妖怪。鵺は代表的な筆記「平家物語」に登場しています。

平安時代に夜な夜な現れ、無気味な鳴き声で天皇を悩ませていた妖怪・鵺。源頼政はその怪物を退治しました。すると天皇の症状はみるみる回復したのです。この怪物退治の功勳として、源頼政は「獅子王」という号の日本刀を下賜されています。



《出没場所》
京都御所（京都御苑）

今月の迷曲 vol.36
(youtubeで見られます)
Asian Dream/小曾根真



(by 桜餅の葉っぱ)

メスプ NEWS

今月のテーマ

最も発見・治療が難しい「膵臓がん」

～膵臓がん増加の背景は「高齢化」～

◆膵臓がんの現状

2020年の膵臓がんの罹患数は42,700人と推定されています。大腸がん・胃がん・肺がんに比べると少ないと感じるかもしれませんが、**罹患患者数と死亡者数がほぼ同じというのが膵臓がんの特徴**で、医学が進歩した現代においても難治がんのひとつとして知られています。実際に2019年の膵臓がん死亡数は約36,000人で、死亡順位でみると男女計で第4位（男性：第4位、女性：第3位）です。膵臓がんの罹患率は60歳頃から著しく上昇し、年齢と共に増加します。**50～70歳の男性に特に多い**と言われており、**超高齢社会に突入した日本では膵臓がんによる死亡者数は年々増加**しています。

膵臓がんでは治療が望めるのは早期の段階で発見された場合のみで、完治を目指すには手術以外に方法はありません。しかし、切除可能な膵臓がんは全体の20～30%にすぎないのが現状です。早期の段階で発見されて手術ができたとしても、膵臓がんは再発を繰り返すことが多く、術後の5年生存率は約10～20%程度と、あらゆるがんの中で断然低くなっています。

がんの部位	3年生存率	5年生存率
全体	72.4%	66.4%
前立腺	99.1	98.8
女性乳房	95.3	92.2
子宮体部	85.6	82.2
喉頭	85.6	80.6
腎臓	85.5	80.1
子宮頸部(けいぶ)	79	75
大腸	78.6	72.6
胃	76.3	71.4
膀胱(ぼうこう)	72.3	68.4
腎盂(じんう)尿管	56.2	49
食道	55	45.7
肝臓	54.2	40.4
肺、気管	51.7	41.4
胆嚢(たんのう)	34	29.3
膵臓(すいぞう)	18	9.8

※国立がん研究センター公表(3年生存率は平成25年に診断された患者、5年生存率は22、23年に診断された患者のデータを基に算出)

◆膵臓がんの原因

膵臓がんの原因ははっきりとはわかっていませんが、右記の危険因子に加えて、高齢であったり、膵臓に嚢胞があるとがんになりやすいことがわかっています。特に血縁者2人以上が膵臓がんである場合を家族性といい、発症リスクは約7倍です。糖尿病が急に悪化したり発症したりした場合には、膵臓がんの可能性を考えます。慢性膵炎の人は膵臓がんを発症するリスクが約12倍です。

また、飲酒・喫煙もリスクとなりますが、飲酒単独よりも喫煙を一緒にすることで相乗効果となって膵臓がんになりやすくなるという報告もあります。

膵臓がんの危険因子

- ①家族歴
- ②糖尿病
- ③慢性膵炎、急性膵炎に罹ったことがある
- ④肥満
- ⑤喫煙
- ⑥大量飲酒



◆膵臓がんは早期発見が重要！

膵臓がんの長期生存には、**がんをごく小さい段階で発見**することが必要です。特に**1cm以下で発見できれば5年生存率は80%と高くなります**。1～2cmでは50%です。ただ、一般的な画像検査で見つけるのは非常に困難なので、適切な検査を組み合わせる行うことが大切です。

こうした中、近年、膵臓がんを早期に発見するための試みが続々と出てきています。金沢大発ベンチャー企業のキューピクスは、血液中の遺伝子を調べることで膵臓がんをスクリーニングできる国内初の検査キットを開発しました。また、国立がん研究センターでは、膵臓がんを効率的に見つけるための血液バイオマーカーの開発をしています。この血液検査で陽性となった人に、詳細な画像診断を受けてもらうことで費用を抑えつつ、膵臓がんを手術ができるうちに効率的に見つけ出す研究を進めています。

膵臓がんは進行スピードが速く、早期は自覚症状がないため、気づいた時には既に進行している事が多いです。早期発見のために定期検査を受けたり、生活習慣の見直しを心がけましょう。



日本全国 特産物で疾病予防



◆秋田県に多い疾病は…？

秋田県は**がん死亡率第1位**(2019年)で、**23年連続ワースト1位**を記録しています。がんの原因の多くは飲酒・喫煙、食事、運動不足などの日常の生活習慣に関わるものです。秋田県民は食塩摂取量が多く、特に胃がんの死亡率が全国平均の1.96倍と高い傾向にあります。また、雪国ゆえの運動不足からの肥満や、喫煙率の高さ、高齢化の影響などにより、がん以外の様々な生活習慣病の罹患率、死亡率も全国上位になっています。

◆がんを予防・改善する食事法

バランスの良い食事を基本とし、ガンの発生や進行を抑える働きのある**ビタミンA・C・E**、**食物繊維**、**ファイトケミカル**を積極的に摂ることが大切です。これらの栄養素は、野菜、果物、キノコ、海藻類、大豆製品などの植物性食品に多く含まれています。また**発酵食品**、**食物繊維**、**オリゴ糖**で腸内環境を整え、免疫力を高めることも重要です。**食塩**、**動物性脂肪**、**アルコール**の摂りすぎに注意し、**食品添加物**や**トランス脂肪酸**(マーガリン・ショートニング)は避けるようにしましょう。

効果

にんにく、大豆、キャベツ、しょうが、にんじん、セロリ、甘菊、ローズマリー

玉ねぎ、茶、ターメリック、玄米、全粒小麦、亜麻、相模原(オレンジ、レモン、グレープフルーツ)、ナス科(トマト、ナス、ピーマン)、アブラナ科(ブロッコリー、カリフラワー、芽キャベツ)

メロン、パプリカ、タラゴン、エンバク、ハッカ、オレガノ、タイム、アサツキ、ローズマリー、セージ、きゅうり、ジャガイモ、大麦、ペリー類

デザイナーフーズピラミッド
アメリカ国立がん研究所による

レンジで簡単！温野菜サラダ

【材料(2人分)】

キャベツ	100g
かぼちゃ	80g
にんじん	50g
ブロッコリー	50g
玉ねぎ	1/4個
しいたけ	3枚
乾燥わかめ	大さじ2
にんにく	1片分
★とんぶり	30g
★オリーブオイル	大さじ1
★ポン酢	大さじ1
★レモン汁	大さじ1/2



【作り方】

- ①乾燥わかめは水で戻して食べやすい大きさに切る。にんにくはすりおろして★と混ぜ合わせる。
- ②キャベツはざく切りに、たまねぎは薄切りに、しいたけは半分に切る。
- ③かぼちゃは約5mmの薄切りに、にんじんは約5mmの輪切りに、ブロッコリーは小房に分け大きいようなら半分に切る。
- ④耐熱皿に②をのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(500W)で約2~3分加熱する。
- ⑤別の耐熱皿に③を並べてから水(大1:分量外)を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約2分加熱し、ブロッコリーだけを取り出し再び約2分加熱する。
- ⑥皿に盛りつけ、①のドレッシングをかけて頂く。

とんぶり

・生産地の大半が秋田県という、希少な食材です。「畑のキャビア」、「山の数の子」などとも称されています。

・低カロリーでβ-カロテン【体内でビタミンAに変換】、ビタミン、ミネラル、食物繊維、サポニン【ファイトケミカル】が豊富に含まれた栄養価の高い食品です。



ポイント

固い細胞壁に閉じ込められているファイトケミカルは加熱することで吸収率が高まり、ドレッシングにポン酢やレモンを使うことで減塩につながります。煮汁ごと栄養を摂れるスープや味噌汁もオススメです。

油脂(オリーブオイル)は、β-カロテン(とんぶり・かぼちゃ・にんじん・ブロッコリー・わかめ)やビタミンE(とんぶり・かぼちゃ・ブロッコリー)の吸収を助けます。ビタミンA・C・Eやファイトケミカルは単独でも効果がありますが、組み合わせることで抗酸化力がより高まります。また、デザイナーフーズピラミッドの食品と同じように、キノコや海藻類も高いガン抑制効果があると言われています。

このように調理方法の工夫や栄養素の相乗効果で、より一層ガンの予防や改善に効果があります。



京都の妖怪

～鞍馬天狗(くらまてんぐ)～

天狗といえば立派な長い鼻、赤い顔をイメージすると思いますが、日本には様々な種類の天狗がいます。鞍馬天狗は、鞍馬山の奥の僧正が谷に住むと伝えられる大天狗です。別名を鞍馬山僧正坊といいます。牛若丸に剣術を教えたという伝説で知られています。



《出没場所》 鞍馬

今月の迷曲 vol.37

(youtubeで見られます)
炎/LISA



(by 桜餅の葉っぱ)

メスプ NEWS

今月のテーマ

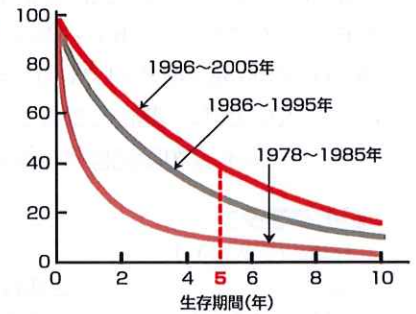
肝臓は「沈黙の臓器」

～肝臓がんを予防しよう！～

◆肝臓がんの現状

2019年の肝臓がん死亡数は約25,000人、死亡順位は男女計で**第5位**ですが、**7割以上は男性**とされています。2000年前後より肝臓がんの年間発症率は横ばいになりつつあり、肝臓がんで死亡する人はわずかに減少傾向にあります。

肝臓がんは早期発見が難しく、予後の悪いがんといわれてきましたが、医療の発展や早期発見の重要性が浸透してきたことにより、**がんと診断されてから5年間生存している確率（5年生存率）**が、以前より上昇しつつあります。まだ十分とはいえませんが、肝臓がんの治療成績は着実に向上しています。

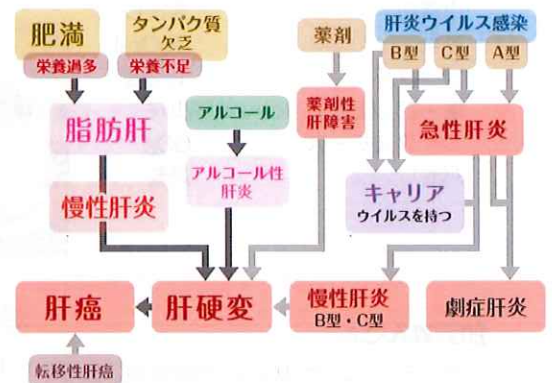


肝臓がんの5年生存率
(2010年 日本肝臓研究会)

◆肝臓がんの原因

肝臓がんの原因の約90%が、肝炎を引き起こす肝炎ウイルスの感染によるものです。そのうち、肝臓がん患者全体に占める割合は、B型：約20%、C型：約70%といわれています。

肝臓がんは他臓器のがんと異なり、基礎疾患として慢性肝炎や肝硬変などの慢性の肝臓病があり、肝細胞の破壊と再生を長期にわたり繰り返すことが、発がんの大きな原因であるといわれています。また最近では、「アルコール性肝障害」や「脂肪肝」などの生活習慣病に起因する肝臓がんも増加しています。



◆予防のためにできることは？

肝臓という臓器は忍耐強く、慢性肝炎などを起こしても**自覚症状がほとんどないため、「沈黙の臓器」と言われます。**健康診断などで肝機能検査の異常はよく耳にしますが、肝臓がんに対する関心はまだ低いのが現状です。**肝臓がんは40歳代から増えはじめ、とくに60歳代からは急増**します。中高年の方は、肝炎ウイルス検査を受けることが望まれます。

また、肝臓がんを予防するためには、多量の飲酒や喫煙といった危険因子となる生活習慣を改善しなければなりません。最近の研究でコーヒーに肝臓がんの予防効果があるという結果が報告されました。コーヒーを1日1~2杯飲む人は、発症リスクが半分程度に低下することがわかったのです。ただし、たくさん飲んででもリスクが低くなるわけではありませんし、かえって胃に負担をかけることもあるので注意しましょう。

肝臓がんは完治が難しいがんですが、早期発見できれば決して対応できない疾患ではありません。近年では治療法も増え、たとえがんができたとしても、早期発見・治療すれば治療の選択の幅も大きく、治癒や長期生存を期待できます。肝臓は免疫力に必要な物質をつくるなど、身体にとって重要な役割を担っています。だからこそ、他のがん同様に早期発見に努め、治療法の選択肢を増やすことがとても大切です。





◆石川県に多い疾病は…？

石川県は罹患率・死亡数などおおよそ全国平均と同等の水準ですが、**高齢化が進んでおり、高齢者人口が30%を超える**と推計されています。特に能登北部の高齢化は著しく、日本全体を40年先取りしていると言われてます。要介護認定率は年々伸びています。介護が必要となる原因のトップは男性が脳血管疾患、女性が認知症によるもので、関節疾患や骨折・転倒によるものの割合も多くなっています。

◆加齢に伴う機能低下を予防・改善する食事法

総合的な栄養バランスに注意しながら、骨・筋肉に関与する**タンパク質**（肉・魚介類・大豆製品・卵・乳製品・穀類）、**カルシウム**（乳製品・小魚・野菜類）、**ビタミンD**（魚・きのこ類）、**ビタミンK**（納豆・鶏肉・野菜・海藻類）、**ビタミンB6**（種実類・魚・肉類・レバー）、**ビタミンB12**（魚介類・レバー）、**葉酸**（レバー・緑黄色野菜・豆類）を積極的に摂ることが大切です。また**ビタミンA・C・ファイトケミカル**（野菜・果物類）、**ビタミンE**（油脂・種実・魚・野菜類）、**オメガ3系不飽和脂肪酸**（魚類・アマニ油・えごま油）は、老化予防に役立ちます。

鮭のグラタン

【材料（2人分）】

鮭	2切れ
オリーブオイル	大さじ2
加賀れんこん	150g
ほうれん草	1/2束
玉ねぎ	1/2個
しめじ	50g
小麦粉	大さじ2
牛乳	200ml
コンソメ	1/2個
塩・こしょう	少々
ミックスチーズ	60g
パセリ	適量



【作り方】

- ①ほうれん草を茹でて冷水にさらし、4cmに切る。玉ねぎは薄切りに、しめじは石づきを切り落とす。
- ②加賀れんこんはすりおろし、コンソメは細かく砕く。
- ③鮭を一口大のそぎ切りにして塩・こしょうをし、小麦粉（分量外）を薄くまぶす。
- ④オリーブオイル（大1）をフライパンで熱し鮭を焼く。火が通ったらいったん取り出す。
- ⑤オリーブオイル（大1）を足し、玉ねぎとしめじをしんなりするまで炒める。
- ⑥⑤に小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなってきたら牛乳と②を入れる。とろみがついたら火を止めて、鮭とほうれん草を加え、塩・こしょうで味を整える。
- ⑦耐熱容器に盛りつけチーズをのせてトースターで焼く。焼き上がりにパセリを振る。

加賀れんこん

- ・**ビタミンC**、**カリウム**、**食物繊維**、**レクチン**、**タンニン**が豊富に含まれています。
- ・**ビタミンC**は熱に弱いですが、れんこんの**ビタミンC**はデンプンに守られており、加熱調理しても減少しにくいです。
- ・ぬめり成分の**ムチン**は糖の吸収を穏やかにし、粘膜を保護する働きがあり、感染症予防、免疫力向上、腸内環境改善に役立ちます。



ポイント

「鮭」に多く含まれている**ビタミンD**は**カルシウム**（チーズ・牛乳）の吸収率を高め、**アスタキサンチン**は強い**抗酸化作用**があり、**オメガ3系不飽和脂肪酸**の**DHA**は**脳機能改善**に役立ちます。**ムチン**（れんこん）は**タンパク質**（鮭・チーズ・牛乳）の吸収を助け、**油脂**（オリーブオイル・鮭）は**ビタミンD**、**β-カロテン**【体内で**ビタミンA**に変換される】、**ビタミンE**・**ビタミンK**（パセリ・ほうれん草）の吸収を助けます。**ビタミンB6**や**B12**（鮭）、**葉酸**（パセリ・ほうれん草）、**ビタミンC**（れんこん・パセリ）、**ムチン**は水に溶けやすい性質があり、**グラタンの調理方法**で効率よく摂取することが出来ます。このようにそれぞれの栄養素の特性を活かして組み合わせることで、より一層加齢にともなう機能低下の予防や改善に効果があります。



京都の妖怪

～酒呑童子(しゅてんどうじ)～

平安時代、酒呑童子は盗難や略奪をくり返し、都を荒らしていました。そこで、源頼光一行が大江山に向かい、毒の酒を飲ませて酔いつぶし、酒呑童子を退治しました。源頼光一行は酒呑童子の首を丹波の老ノ坂付近で埋葬します。

その後、罪を悔いた酒呑童子は首塚大明神として首から上の病を直したと言われています。



《出没場所》 大江山

今月の迷曲 vol.38

(youtubeで見られます)
カイト/米津玄師



(by 桜餅の葉っぱ)

今月のテーマ

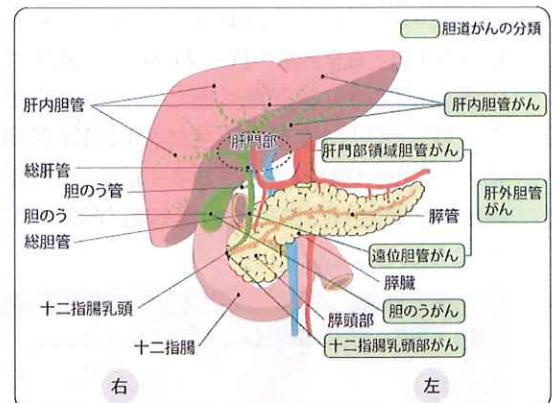
早期発見が難しい「胆道がん」

～最も多い自覚症状、「黄疸」に注意！～

◆胆道がんとは？

胆道とは、肝臓で作られた胆汁が十二指腸に流れ出る道で、胆管と胆のうからなる臓器です。胆道がんは、胆道にできるがんの総称で、発生した部位によって分類されます（右図）。肺がん・胃がん・大腸がんと比べると比較的めずらしいがんで、およそ1万人に1人の割合で生じます。日本での死亡率は徐々に増加しつつあります。高齢になるほど罹患率が高く、男性では胆管がん、女性では胆のうがんが多いことがわかっています。

胆道がんのなかでも胆管がんは早期発見が難しく、がん発見時にはすでに進行していることが多々あります。症状は黄疸のみが初発症状の90%で、初期に自覚症状がなかなか現れません。胆道は、肝臓や膵臓、門脈などの重要な臓器や血管に囲まれているため、胆道がんは周囲に容易に浸潤したり、転移を起こしやすいといった特徴があります。



◆胆道がんにかかりやすい人はどんな人？

○胆道疾患

胆石症や胆管炎、先天性水胆管合流異常症など、一連の胆道疾患を有する人は胆道がんを誘発することがあると指摘されています。

○炎症性腸疾患

潰瘍性大腸炎、クローン病などの炎症性腸疾患は、胆道がんのリスクを高めるとされています。

○女性

死亡率は女性より男性のほうが高めですが、罹患率は男性より女性のほうが高いとされています。

○食習慣

カロリー過多、野菜摂取量の不足を始め、肥満を招きやすい食習慣が胆道がんのリスク要因として指摘されています。

○出産回数

出産回数が多ければ多いほど、胆道がん罹患のリスクが高まると言われています。

◆予防のためにできることは？

胆道がんを予防するためにできることは、まず食生活の改善です。カロリー過多や野菜摂取量の不足など、いわゆる「メタボリックシンドローム」を招くような食生活は、胆道がん発症のリスクを高める可能性があります。また、国立がん研究センターの研究で、野菜・果物の摂取は肝外胆管がんのリスクを低下させ、葉酸・不溶性食物繊維・ビタミンCがその効果の中心的な役割を果たしている可能性が示唆されました。食事内容を見直すとともに、適度な運動も心掛けて肥満を防ぐようにしましょう。

胆道がんは、膵臓がんと並んで難治がんの筆頭と言えます。根治を目指すことができる唯一の方法は切除手術です。一般的に手術ができると診断された場合でも5年生存率は10～30%、手術ができない場合1年生存率は10～40%程度と報告されています。早期がんとして定義されるステージIで発見されても他のがんに比べて5年生存率は極めて低いのが特徴です。

日本全国 特産物で疾病予防

全日
国本

今月は
茨城県

◆茨城県に多い疾病は…？

茨城県は健康寿命が全国上位である一方で、平均寿命は男性 80.28 歳 (ワースト13位)、女性 86.33 歳 (ワースト3位) と全国平均を下回っています。平均寿命と健康寿命の差は、**日常生活に制限のある「不健康な期間」**を意味します。茨城県民は脳梗塞や心不全などの循環器疾患の死亡率が高く、働く世代のメタボリックシンドロームの該当者の割合が高い傾向にあります。また、食塩摂取量が多い、野菜の摂取量不足などといった課題もあります。

◆減塩のコツ

調理のときに、**うま味** (昆布・かつお節・乾しいたけ・トマト・乳製品)、**酸味** (酢・かんきつ類・トマト)、**辛みや香り** (香辛料・香辛野菜・ハーブ) などを活用すると、少ない食塩量でも満足感が得られます。塩分の**味付けは食材の表面**にすると味を濃く感じる事が出来ます。献立は、普通の味付け料理 1 品に薄味の料理と組み合わせると、**味にメリハリ**が出て全体の塩分量を抑えられます。また、体内の余分な塩分 (ナトリウム) を排出してくれる**カリウム** (野菜・果物・種子・海藻・いも類・大豆製品) や**食物繊維** (野菜・大豆製品・豆・種子・きのこ・海藻・いも・穀類) を積極的に食べて、塩分量が多い**加工食品** (インスタント食品・ウインナー・ハム・干物・練り製品など) は控えるようにしましょう。

納豆と酢の減塩レシピ (1 人分)

●納豆とトマトの酢オイル和え

納豆	1 パック
トマト	1/4 個
大葉	2 枚
★黒酢	小さじ 1
★オリーブオイル	小さじ 1/2
★付属のたれ	1/2 袋

【作り方】

納豆と★を混ぜ、好みの大きさに切ったトマトと大葉を和える。



●納豆とほうれん草の酢辛子和え

納豆	1 パック
ほうれん草	1/4 束
かつお節	1/2 パック
★黒酢	小さじ 1
★付属のたれ	1/2 袋
★付属の辛子	1 袋

【作り方】

納豆と★を混ぜ、茹でて 3 cm 幅に切ったほうれん草と和え、かつお節をかける。



●ねばねば納豆の黒酢和え

納豆	1 パック
めかぶ	20g
長いも	20g
刻みのり	適量
★黒酢	大さじ 1
★付属のたれ	1/2 袋

【作り方】

納豆と 1 cm 角に切った長いも、めかぶ、★を混ぜあわせ、刻みのりを散らす。



納豆

- ・全国一の生産量を誇ります。
- ・納豆は海外でも「スーパーフード」と呼ばれるほど栄養効果の高い発酵食品です。
- ・タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、納豆菌、イソフラボン、レシチン、大豆サポニン、ポリアミンなど豊富に含まれています。
- ・食品の中でも特に含有量が多い**ビタミンK**は骨を丈夫にし、**ナットウキナーゼ**は血栓を溶解して血液をサラサラにする働きがあります。



ポイント

「酢」には酢酸やクエン酸など多種類の有機酸が含まれています。「納豆」と組み合わせることで減塩だけでなく、お互いの栄養成分の相乗効果で、血圧や血糖値上昇の抑制、血中脂質や内臓脂肪の減少、腸内環境の改善、疲労回復、ガンや生活習慣病の予防など、さまざまな健康効果がより一層高まります。また酢は、鉄やカルシウムなどミネラルの吸収を助ける働きがあり、貧血や骨粗鬆症の予防に役立ちます。



京都の妖怪

～座敷童子(ざしきわらし)～

座敷童子が家に住みつくと、その家は豊かになると言われています。若一神社の御神木の楠は平清盛が太政大臣に任命されたときに自ら植えたとされており、樹齢 800 年をこえる大樹です。この御神木には、座敷童子が住んでいると言われています。また、切ると災いが降りかかるとされ、西大路通の工事の際は楠を避けるように造られたと言います。



《出没場所》
京都市・若一神社

今月の迷曲 vol.39
(youtube で見られます)
優しさ/藤井風



(by 桜餅の葉っぱ)

メスプ NEWS

今月のテーマ

発見が遅れがちな「食道がん」

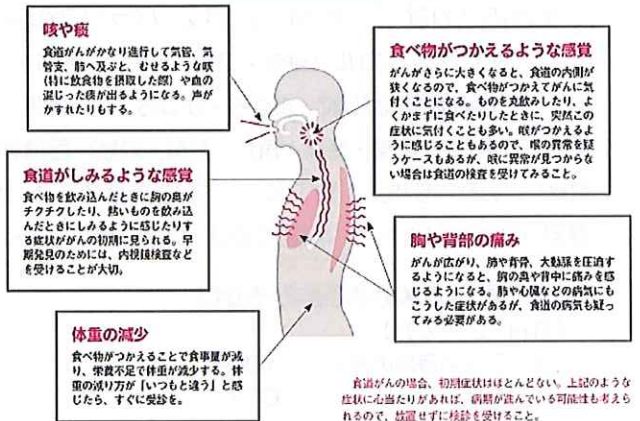
～飲酒・喫煙など生活習慣がリスクに～

◆食道がんとは？

食道とは消化管の一部で、口から入った食べ物を胃に送る際に通る管状の器官です。のどから胃の入り口までの約25cm、厚さ4mmほどの臓器で、粘膜や筋肉の層で構成されています。食道がんとは、この食道の粘膜からできてくるがんです。

食道がんによる死亡者数は毎年1万人に及び、この30年間でほぼ2倍に増えています。また、5年相対生存率を比較すると、胃がんは約65%であるのに対し、食道がんは約40%にとどまっています。初期の自覚症状が少なく発見が遅れがちなことや、周囲への浸潤や転移を起こしやすいことなどが原因としてあげられています。

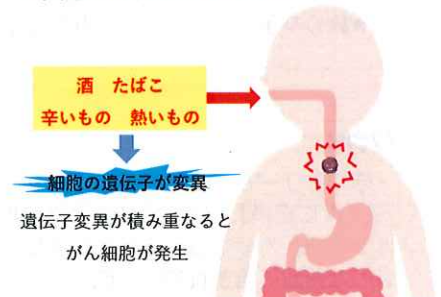
食道がんの症状



◆食道がんの原因となる危険因子

食道がんは60～70代の男性に多く(男女比6:1)、**特に飲酒と喫煙が大きな原因**であることがわかっています。特にお酒を飲むと顔が赤くなる人は注意が必要です。ビール1杯程度で赤くなる人が毎日お酒を飲むと、食道がんのリスクが高くなると考えられています。また、非喫煙者が食道がんになる危険度を1とした場合、喫煙者は約3倍危険が大きくなります。1日20本のたばこを20年間吸った人は、吸わない人の約5倍のリスクになるといわれています。受動喫煙によっても食道がんの危険度は増すので、たばこを吸わない人も注意が必要です。飲酒・喫煙以外にも、熱いものや辛いものが好きだったり、野菜や果物をあまり食べなかったりすることも、食道がんの発生に影響していると考えられています。生活習慣が食道がんに影響を及ぼすのは、食道が食べたものに直接接触する器官だからといえます。

《食道がん発生のしくみ》



◆野菜・果物を積極的に食べましょう！

厚生労働省研究班の調査から、**野菜と果物を多く食べる人ほど、食道がんのリスクが低い**ことが分かってきました。あまり野菜や果物を食べない人と比較すると、よく食べる人は、食道がんのリスクが約半分と大幅に低下します。また、野菜や果物を100g多く取るごとに、リスクが10%ずつ低下するという結果も出ています。特にキャベツ、大根、小松菜などは、**イソチオシアネート**という制がん作用がある成分が含まれており、**リスクを低減する効果が高い**ことも分かりました。ただし野菜だけ、あるいは果物だけを食べるよりも、野菜と果物の両方を多く食べるほうが、より効果的なので、バランスのよい食事を心がけましょう。

野菜・果物による効果は、飲酒や喫煙習慣のある人にもみられます。同調査によると、毎日2合以上のアルコールを飲み、たばこも吸う人は、リスクが7.67倍になります。しかし、野菜や果物を多く取ることで、リスクは2.86倍にまで低下します。ただし、飲酒と喫煙習慣は、それ自体が食道がんのリスクを高める要因であることを忘れずに。



日本全国 特産物で疾病予防



今月は

岩手県

◆岩手県に多い疾病は…?

岩手県は脳血管疾患（脳卒中）患者数が全国ワースト 1 位、死亡数が全国ワースト 2 位（2019年）です。脳卒中の大きな原因は高血圧です。塩分を摂り過ぎると高血圧をまねきます。岩手県は食塩摂取量が多く、また全国でも喫煙率・高血圧・肥満度が高いといった複数の要因が重なり、脳卒中の発生数が多いと考えられています。岩手県は、『脳卒中死亡率全国ワースト 1 からの脱却』に向けて、官民が一体となって取り組んでいます。

◆脳血管疾患を予防・改善する食事法

食塩のとりすぎと肥満に注意し、バランスの良い食事に加えてカリウム、食物繊維、ビタミンA、ビタミンC、ファイトケミカル（野菜・果物・きのこ・海藻・いも・穀類・大豆製品）、ビタミンE（油脂・種実・魚・野菜類）、オメガ3系不飽和脂肪酸（まぐろ・かつお・鮭・青魚・アマニ油・エゴマ油）、カルシウム（乳製品・小魚・野菜類）、マグネシウム（豆・種実・海藻・魚介・野菜・穀類）を積極的に摂るようにしましょう。また飽和脂肪酸（肉類、牛乳・乳製品などの動物性脂肪）やアルコールは控えて、トランス脂肪酸（マーガリン・ショートニングなど）や果糖ぶどう糖液糖（清涼飲料水など）は避けるようにしましょう。

まぐろとワカメの辛子酢みそかけ

【材料（2人分）】

まぐろ（刺身用の柵）	100g
生ワカメ	60g
アボカド	1個
きゅうり	1/2本
★酢	大さじ1半
★三温糖	大さじ1
★白みそ	大さじ1
★練り辛子	小さじ1/2

【作り方】

- ①ワカメはサッと茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ②まぐろとアボカドは、1cm角に切る。
きゅうりは斜め薄切りにしてから、細切りにする。
- ③★を混ぜ合わせる。
- ④器にまぐろ、ワカメ、アボカド、きゅうりを盛り付けて、③をかける。



ワカメ

- ・低カロリーで、β-カロテン【体内でビタミンAに変換】、ビタミンK、ミネラル（カルシウム、カリウム、マグネシウム、ヨウ素）が豊富に含まれています。
- ・ぬめり成分のフコイタンやアルギン酸は水溶性食物繊維で、血中コレステロールの上昇を抑える働きがあり、免疫力の向上、ガンや生活習慣病の予防に役立ちます。
- ・全国一の生産量（養殖）で、肉厚で歯ごたえがあり、色が濃く熱に強い特徴があります。



ポイント

「まぐろ」に豊富に含まれるDHAやEPAのオメガ3系不飽和脂肪酸は、オメガ9系不飽和脂肪酸（アボカド）と共にLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪の減少に役立ちます。これらの脂肪酸は、β-カロテン（ワカメ）やビタミンE（アボカド）の吸収を助け、酢酸やクエン酸（酢）は、降圧作用のあるカルシウム（ワカメ）やマグネシウム（ワカメ・アボカド）の吸収を助けます。

また、オメガ3系不飽和脂肪酸は熱に弱く、調理法によっては良質な脂が流れてしまうので、生や汁物などの調理法で食べると効率よく摂取出来ます。体内の余分な塩分【ナトリウム】を排出する働きのある食物繊維（ワカメ・アボカド）は、発酵食品やオリゴ糖（白みそ）と一緒に摂ることで、腸内環境が整います。

このようにそれぞれの栄養素の特性を活かして組み合わせることで、より一層脳血管疾患の予防や改善に効果があります。



京都の妖怪

～ぬっぺりほう～

「のっぺらぼう」の仲間、目・口・鼻・耳のない瓜のような顔が特徴。ぬっぺりほうに似た、「ぬっぺふほふ」という大きな頭に手足の生えた肉の塊のような妖怪がありますが、ぬっぺりほうには毛が生えています。何も言わずにがさがさと這い回って、人を驚かせます。正体は不明ですが、キツネカタヌキが布をかぶって化けて出たとも考えられています。



《出没場所》
京都市
河原町通四条・二条付近

今月の迷曲 vol.40
(youtubeで見られます)
My one and only love/G. wood



(by 桜餅の葉っぱ)