

メスプ NEWS

今月のテーマ

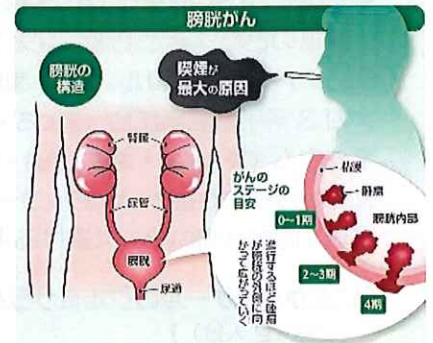
男性に多い「膀胱がん」

～早期発見のサインは血尿～

◆膀胱がんとは？

膀胱は、尿を一時的にためておく袋状の器官です。腎臓でつくられた尿は、尿管を通して膀胱に送られ、尿道から排出されます。尿の通り道（尿路）の内側は尿路上皮という粘膜に覆われていて、**膀胱がんの90%以上はこの粘膜から発生する「尿路上皮がん」というタイプ**です。

膀胱がんの進行度は、がんが膀胱の壁のどこまでくいつ込んでいて判断します。がんが最も内側の粘膜や粘膜下層にとどまっている状態が**早期がん**です。約3/4は早期がんの段階で診断されており、その場合は治療により根治できる可能性が高くなります。また、**膀胱がんではリンパ節・肺・骨・肝臓への転移が多く起こります。**



◆膀胱がんの原因となる危険因子

膀胱がんを発症する人は、日本では年間2万人以上に上ります。**男性に多く、発症数は女性の3倍以上**です。**膀胱がんの最大の危険因子は喫煙**で、男性のほうが喫煙者が多いことが関係していると考えられています。たばこに含まれる発がん物質は尿の中にも排出され、尿路上皮に影響を及ぼします。なかでも、尿がたまる膀胱の尿路上皮は、特にがんが発生しやすい部位です。実際に、たばこを吸ったことがない人と比べて、喫煙歴のある人では約2倍、現在も喫煙している人では約3.5倍、膀胱がんを発症しやすいことが報告されています。また近年の研究では、飲酒も膀胱がんの発症に関与することが示唆されています。

加齢も膀胱がん発症の要因とされていて、60歳を超えると膀胱がんを発症する人が急増します。日本では高齢化に伴い、過去15年間のうちに膀胱がんを発症した人の割合は約1.4倍高くなっています。また、現在は製造禁止になっているものですが、特定の種類の染料などの化学物質を扱う職業の人に、職業性の膀胱がんが多く発症することが報告されていました。

◆早期発見のサインを見逃さないで！

膀胱がんを早期発見する重要なサインとなるのが、目で見える血尿です。特に50歳を過ぎたら、排尿時には尿の色を毎回チェックすることがすすめられます。1回でも血尿があれば、必ず泌尿器科を受診するようにしてください。目で見える血尿があった場合、約17%で膀胱がんが見つかります。しかし、血尿が出てすぐに受診すれば、多くの場合早期がんの段階で発見できます。このような痛みを伴わず目で見える血尿で膀胱がんが見つかる人は、全体の約7割いるといわれています。残りの約3割では目で見える血尿は現れません。そのため早期発見には、健康診断などで行われる尿検査を定期的に受けることが大切です。**特に、50歳以上で喫煙歴がある人は、年に1回は尿検査を受けることがすすめられます。**

膀胱がんを予防するには、上で述べたような発がん性を有する物質を生活の中からできるだけ排除することが大切です。特に喫煙は膀胱以外のがんの原因にもなるため、一刻も早い禁煙が推奨されています。また、膀胱がんの原因となる発がん性物質は、濃縮されて尿に含まれることで発症率を上昇させると考えられています。このため、膀胱がんを予防するには水分を多く取って尿の濃度を薄め、できるだけ早く膀胱内の発がん性物質を尿と共に排泄させることが大切です。



日本全国 特産物で疾病予防



◆愛媛県に多い疾病は…？

愛媛県は**虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）**の患者数が全国ワースト2位、**心疾患死亡率**が全国ワースト2位（2019年）です。愛媛県は肥満度や塩分摂取量など原因となる数値が特に高いわけではありません。高血圧などの心不全リスクの管理状態、健康診断の未受診率の高さなどが指摘されていますが、はっきりとした理由は分かっていません。その要因を探り、対策を打ち出すため、産学官連携プロジェクトを立ち上げ、循環器病の予防や啓発、医療サービス提供体制の充実、研究に取り組んでいます。

◆虚血性心疾患を予防・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。

いよかんとケールのクルミサラダ

【材料（2人分）】

いよかん	1個
ケール	40g
ブロッコリースプラウト	40g
クルミ	50g
ミニトマト	4個
★レモン汁	大さじ2
★アマニ油	大さじ1
★塩・胡椒	少々

※「アマニ油」の代わりに「エゴマ油」でもオメガ3系不飽和脂肪酸が摂取出来ます。



【作り方】

- ①いよかんは皮をむき、3/4個分は1房毎に白いスジを残して果実を取り出し半分に切る。1/4個分は果汁を絞る。
- ②ケールの葉は食べやすい大きさにちぎり、茎は斜め薄切りにする。
- ③スプラウトは根元を切り落とし、ミニトマトは半分に切る。クルミは好みの大きさに砕く。
- ④器に盛りつけて、食べる直前にいよかん果汁と★を混ぜ合わせ、かけて頂く。

柑橘類

- ・かんきつ類は、果物の中でも栄養価の高さはトップクラスで、**ビタミンC**、**カリウム**、**食物繊維**、**ペクチン**、**β-クリプトキサンチン**、**シネフリン**、**クエン酸**などが豊富に含まれています。
- ・捨ててしまいがちな薄皮や白いスジには**ヘスペリジン**が多く、**ビタミンC**の吸収を高め、毛細血管の強化、動脈硬化や高血圧の予防に役立ちますので、できるだけ食べるようにしましょう。
- ・愛媛県は「かんきつ類」生産量が日本一の「かんきつ王国」です。



ポイント

「アマニ油」、「エゴマ油」、「クルミ」に豊富に含まれているα-リノレン酸は体内でDHA・EPAに変換されます。これらのオメガ3系不飽和脂肪酸は、β-カロテン（体内でビタミンAに変換：ケール・ミニトマト）、ビタミンE（アマニ油・エゴマ油・クルミ・ケール）、リコピン（ミニトマト）の吸収を助けます。熱に弱く酸化しやすいので、加熱せずに、食べる直前にかけるなどして食べると効率良く摂取出来ます。

「ケール」は青汁の原料によく使われ栄養が豊富です。クセが強く食べにくい野菜ですが、柑橘類と合わせることで食べやすくなります。ビタミンA・C（レモン・ケール・ブロッコリースプラウト・いよかん・ミニトマト）・Eとファイトケミカル【スルフォラファン（ブロッコリースプラウト）、リコピン】は組み合わせるほど抗酸化作用が強くなります。このように調理方法の工夫や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、より一層虚血性心疾患の予防や改善に効果があります。



京都の妖怪

～隴車(おほろぐるま)～

隴車は、牛車の荷台に恐ろしい女の顔が浮かんだ、牛車の妖怪。平安時代、貴族の間ではお祭りの儀式を良い場所で見ようと牛車で場所を奪い合う「車争い」が行われていました。かつての車争いに負けた貴族の女の怨みによって生まれた妖怪だと考えられています。



《出没場所》
京都・加茂町
(現在の木津川市)

今月の迷曲 vol.41

(youtube で見られます)
As time goes by/HHupfeld



メスブ NEWS

今月のテーマ

増加する「口腔がん」

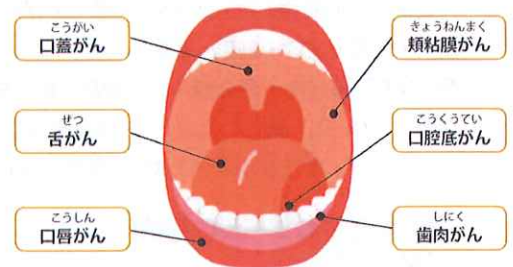
～定期的な検診で早期発見を！～

◆口腔がんとは？

口腔がんとは、口の中に発生するがんの総称で、発生する場所により、舌がん・歯肉がん・口腔底がん・頬粘膜がん・口唇がん・口蓋がんに分類できます。口腔がんの発生頻度は、がん全体の約1～3%で決して多くはありませんが、この40年で4倍にも増加しています。また、口腔内と咽喉の領域をあわせたがんの死亡率は40%近くあり、注意が必要です。

口腔がんは臓器などと違って直接見えるため、初期症状を発見しやすいはずですが、進行するまで放置されてしまうことが多いです。食べる・飲む・話す・呼吸するなどといった、私たちの「生活の質」に直接深く結びついている口の働きが大きく妨げられ、「生活の質」が著しく低下してしまうがんです。

口腔がんのできる箇所



◆口腔がんの原因となる危険因子

口腔がんの男女比は3:2と男性に多く、年齢的に60歳代に最も多いとされています。ですが、女性や40歳未満の若年者にも増えてきています。全体的な増加の最大の要因は高齢化といわれています。

口腔がんの危険因子は喫煙・飲酒・熱い食べ物や辛い食べ物などの刺激物・HPV（ヒトパピローマウイルス）などがあります。HPVは子宮頸がんの原因ウイルスでもあります。これに加えて、虫歯、悪い歯並び、合わない入れ歯などで舌や口の中の粘膜慢性的な刺激がある場合も危険因子となります。国立がん研究センターの研究では、男性の口腔・咽喉がんの罹患リスクが、喫煙により2.4倍、飲酒により1.8倍増加すると報告されています。また、HPVを認めない口腔がんは高齢者に多いですが、HPV陽性の口腔がんは若い世代に多い傾向があります。HPV陽性腫瘍は、通常診察で発見しにくい部位に発生することが多いです。

◆早期発見のために定期検診を受けましょう！

日本では口腔がんの認知度が低く、口の中に病変があっても単なる口内炎と思い込み、なかなか医療機関を受診しない人が多いです。医療者側も口腔がんを早期発見しようという意識がまだ希薄であるために、がんの発見が遅れがちです。これに対し、アメリカをはじめとした先進諸国では、口腔がんの早期発見・治療が行われ、死亡率が減少傾向にあります。

予防歯科意識の高いスウェーデンやアメリカと日本の歯科定期健診の受診率を比べてみると、スウェーデンは80%以上、アメリカも70%以上と高い数値を示していますが、日本の歯科定期健診受診率はわずか10%未満です。現在アメリカでは、半年に一度の口腔がん検診が実質義務化されているほどです。しかし、日本では「歯科医院は虫歯や歯周病、入れ歯の治療で行くところ」という認識がまだまだ根深く残っています。「**口腔内の疾患を未然に防ぐ**」と「**疾患ができてから歯科医院へ通う**」では天と地ほどの差があります。

口腔がんに対する認識が高いものとなれば、決して口腔がんは怖いものではありません。口腔がんの5年生存率は60～80%とされています。初期症状のうちに発見すれば簡単な治療で治すことができ、後遺症もほとんど残ることなく5年生存率が90%を上回るとの報告もなされています。



日本全国 特産物で疾病予防

全日
国本

今月は

大分県

◆大分県に多い疾病は…?

大分県は骨折患者数が全国ワースト2位(2017年)です。骨粗鬆症財団や近畿大学の調査によると、骨粗鬆症で起こりやすくなる大腿骨の骨折をする人の割合は西日本で高く、東北や北海道では低いという結果が出ています。地域間の偏りの原因は、はっきりしていませんが、カルシウムの骨への取り込みを助けるビタミンKの血中濃度は東日本で高く、ビタミンKを多く含む納豆の消費量が関係するといった報告があり、食生活が影響する可能性も考えられています。

◆骨折を予防・改善する食事法

総合的な栄養バランスに注意しながら、骨代謝に関与するカルシウム(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)、ビタミンD(魚・きのこ類)、ビタミンK(納豆・鶏肉・野菜・海藻類)、骨質に関与するタンパク質(肉・魚介類・大豆製品・卵・乳製品・穀類)、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。またリンを多く含む食品(インスタント食品・加工食品など)や食塩は取りすぎないようにしましょう。

乾しいたけとサバ缶の味噌煮

【材料(2人分)】

乾しいたけ	4枚
サバの味噌煮缶	1缶
乾しいたけの戻し汁	100ml
豆苗	1/2袋
たまねぎ	1/2個
切干し大根	5g
しょうが	1/2片



※サバ味噌煮缶はメーカーによって味が違いますので、乾しいたけの戻し汁の量をお好みで調整してください。

【作り方】

- ①乾しいたけと切り干し大根は、それぞれ水で戻す。乾しいたけは石づきを切り落とし、切干し大根は食べやすい大きさに切る。
- ②たまねぎは薄切りに、しょうがは千切りに、豆苗は根元を切り落とし二等分に切る。
- ③鍋に乾しいたけの戻し汁、しょうが、サバ味噌煮缶を汁ごと入れて火にかけ、煮立ったらたまねぎを加えて中火で5分程煮る。
- ④③に切干し大根、豆苗の順に入れ、さっと加熱し火を止める。

乾しいたけ

- ・しいたけの旨味や栄養が何倍も凝縮しており、低カロリーでビタミンD、カリウム、マグネシウム、ビタミンB群、食物繊維、β-グルカン、グアニル酸が豊富に含まれています。
- ・特にしいたけに多く含まれるエリタデニン^①は、活性酸素を抑えて脂質バランスを整える働きがあります。
- ・全国一の生産量を誇る大分県の「乾しいたけ」は、肉厚で香り豊かな特徴があります。



ポイント

「サバ缶」は、骨の健康に必要なタンパク質、カルシウム、ビタミンD、ビタミンB6、ビタミンB12、が豊富に含まれておりオススメの食品です。缶汁も非常に栄養効果が高いので、「切干しだいこん」で煮汁を吸わせるようにすることで効率良く摂取出来ます。カルシウム(サバ缶・切干しだいこん)の吸収をビタミンD(乾しいたけ・サバ缶)が助け、ビタミンD、ビタミンK(豆苗)の吸収をオメガ3系不飽和脂肪酸(サバ缶)が助けます。

骨はカルシウムなどのミネラルとコラーゲンなどの硬タンパク質で形成されています。ビタミンC(豆苗)はコラーゲンの生成に不可欠な栄養素で、細胞の新生に関与する葉酸(豆苗・乾しいたけ・切干しだいこん)を活性型に変換させる働きもあります。また葉酸は、ビタミンB12(サバ缶)と一緒に摂取することでより強力に効果が発揮します。

このように調理の工夫や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、より一層骨折の予防や改善に効果があります。



京都の妖怪

～つるべ落とし(つるべおとし)～

つるべ落としは木の上から落ちて来て、人間を襲ったり食べたりするといわれる妖怪です。「秋の日はつるべ落とし」という言葉があります。つるべとは井戸に取り付けられた桶のことで、桶が勢いよく井戸に落ちていく姿が、秋の太陽が急速に沈んでいく様子と似ていることからつけられました。妖怪つるべ落としの名前の由来となっています。



《出没場所》
京都府亀岡市付近

今月の迷曲 vol.42
(youtubeで見られます)
Autumn leaves/JKosuma



(by 桜餅の葉っぱ)

メスプ NEWS

今月のテーマ

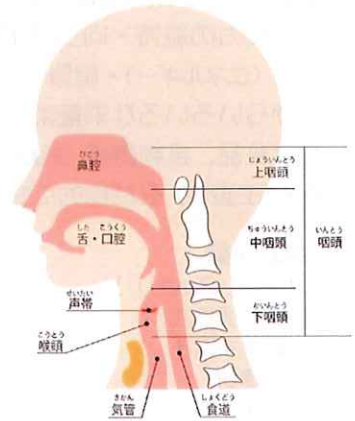
風邪かと思ったら…、「咽頭がん」!?

～のどや鼻の違和感、早めに検査を!～

◆咽頭がんとは?

咽頭とは鼻の奥から食道につながり、空気と食物の通り道となる器官で、そこにできるがんを咽頭がんといいます。そのうち、鼻の奥の咽頭の上部を上咽頭、中間部を中咽頭、もっとも食道に近い下部を下咽頭と呼びます。上咽頭は「呼吸・耳の圧の調整」、中咽頭は「呼吸・発音・のみ込む」、下咽頭は「のみ込む」という役割をします。

最も発生率の高いのが下咽頭で、咽頭がん全体の約60%を占めます。下咽頭は、直接見るのが困難です。下咽頭がんは、上咽頭がん、中咽頭がんと違い、進行しないと症状がわかりにくく、発見された時には頸部リンパ節転移や喉頭へ浸潤していることもあります。早期に発見すれば治癒率は90%といわれていますが、多くの場合発見は遅れがちです。早期発見には、のどや鼻の違和感や軽い痛みなどの初期症状に気づいたとき、医療機関で検査を受けることが大切です。



◆咽頭がんの原因となる危険因子

上咽頭がんは、40～70歳代の男性に多いがんですが、若い世代で発見されることもあります。はっきりとした原因はまだよく分かっていませんが、遺伝やEBウイルスという種類のウイルスに感染することなどが、発症と関係していると考えられています。

中咽頭がんと下咽頭がんは、50～60歳代の男性で多くみられます。発症リスクを高めると考えられているのは、長期にわたる喫煙や過度の飲酒、熱い食べ物や飲み物などです。中咽頭がんは、HPV（ヒトパピローマウイルス：子宮頸がんの原因ウイルス）という種類のウイルスが、発症に関連していると考えられています。下咽頭がんは、鉄欠乏性貧血で発症リスクが高まります。特に女性は鉄欠乏性貧血になりやすいので、注意が必要です。

◆初期症状と予防法

咽頭がんの初期症状は、のどの違和感や軽い痛みなど風邪に似たような症状で、強い自覚症状が特にないことも少なくありません。がんが大きくなるにつれて、食事の通りにくさや息苦しさ、首のしこりなどが現れます。症状は部位によって異なり、上咽頭がんの場合は耳がつまった感じや鼻づまり、鼻血、中咽頭がんの場合は片側の扁桃腺の腫れ、下咽頭がんの場合は声のかすれなどが初期症状として現れることがあります。このような症状が長期間続く場合は、耳鼻咽喉科を受診するようにしましょう。咽頭は、発声や呼吸などの生きるために必要な機能に関わる器官であるため、治療後のQOL（クオリティ・オブ・ライフ）も考慮しつつ、慎重に治療法を選ぶことが重要とされています。

また、咽頭がんを予防するには、野菜や果物をバランスよく食べることが大切です。栄養素の中では、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテンに、予防効果があると言われていました。咽頭がんに限らず、ほかの部位のがんの予防でも言えることですが、喫煙や飲酒を避け、バランスの良い食事を心がけましょう。



β-カロテン(ビタミンA)を多く含む食材

日本全国 特産物で疾病予防



今月は

大阪府

◆大阪府に多い疾病は…？

結核は昭和 20 年代までは日本の死亡原因第 1 位でしたが、BCG 接種や抗生物質の開発などにより患者数は大きく減少しています。しかし、現在でも全国で毎年約 13,000 人が結核を発病しており、結核は決して過去の病気ではありません。特に**大阪府は全国で最も罹患率が高く、毎年約 1,400 人の新たな結核患者が発生**しています。これを受けて、大阪府では結核患者の発生を抑制するためにさまざまな取り組みを実施しています。

◆結核を予防・改善する食事法

免疫力の維持・向上がポイントとなり、**バランスの良い食事**が大切です。やせにならないように気をつけて、糖質（エネルギー）・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維のバランスが偏らないよう、いろいろな食品からいろいろな栄養素を摂るようにしましょう。また、**腸内環境を整えることは免疫力の向上につながります**。発酵食品、食物繊維（穀類・いも・野菜・果物・きのこ・海藻類・大豆製品）、オリゴ糖（バナナ・ハチミツ・たまねぎ・ごぼう・大豆製品）を積極的に食べると効果的です。

キムチ鍋

【材料（2人分）】

豚薄切り肉	200g
白菜キムチ	200g
ごま油	大さじ 1
しょうが	1 片分
にんにく	1 片分
大阪しろな	1 束
ニラ	1/2 束
白ネギ	1/2 本
えのきだけ	100g
豆腐	1 丁
だし汁	600ml
★しょうゆ	大さじ 1
★みりん	大さじ 1
★みそ	大さじ 1



【作り方】

- ①豚肉と豆腐は食べやすい大きさに、大阪しろなとニラは 4 cm幅に、白ネギは斜め薄切りに切る。
- ②しょうがとにんにくはすりおろし、えのきだけは石づきを切り落とす。
- ③しょうが、にんにく、ゴマ油を鍋に入れて熱し、香りが出てきたら豚肉を加えて炒める。豚肉の色が変わったら、キムチを入れて焦がさないように炒める。
- ④だし汁を加えて煮立たせ、★を入れる。
- ⑤豆腐と野菜を加えてフタをし、約 5 分煮込む。

※メーカーによってキムチの辛さや味が違うので、お好みでキムチやみその量を調整してください。

大阪しろな

・なにわ伝統野菜の「大阪しろな」は、「天満菜」とも呼ばれ、アクやクセがなくあっさりとした味とシャキシャキの食感が特徴です。
 ・β-カロテン【体内でビタミン A に変換される】、ビタミン（C・E・K）、葉酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富に含まれ、高血圧・動脈硬化・貧血・骨粗鬆症・ガン・生活習慣病の予防、免疫力の向上、腸内環境の改善などに役立ちます。



ポイント

鍋料理は簡単に調理ができ、いろいろな食品からバランス良く栄養が摂れるのでオススメです。キムチ鍋にすることで、発酵食品（キムチ・みそ）、食物繊維（大阪しろな・ニラ・白ネギ・えのきだけ・白菜キムチ・豆腐・みそ）、オリゴ糖（みそ・豆腐）と一緒に摂取でき、腸内環境が整います。乳酸菌（キムチ・みそ）は熱に弱いので、生きた菌を体に取り込むことはできませんが、死滅しても善玉菌のエサとなるため有効成分になります。
 カプサイシン（キムチ）やショウガオール（しょうが）は血行促進や低体温の予防に効果があり、体の構成成分であるタンパク質の代謝にはビタミン B6（にんにく）が欠かせません。β-カロテン・ビタミン C（ニラ・大阪しろな）、ビタミン E（ゴマ油・ニラ・大阪しろな）、ファイトケミカルは、組み合わせれば組み合わせるほど抗酸化作用が高まり活性酸素を抑制します。
 このようにそれぞれの栄養素の相乗効果でより一層免疫力が向上され、結核の予防や改善に役立ちます。



京都の妖怪

～雪女(ゆきおんな)～

雪女は、雪の降る夜ひそかに現れるという、女の姿をした妖怪です。雪女が冷たい息を吹きかけて人を凍死させる話は有名ですが、地域によっては山姥のように人をおそって食べてしまう話も伝わっています。その残酷さは、雪の冷たさ、純白の美しさと相まって、一段と増して見えるようです。



《出没場所》
南丹市・美山町付近



今月の迷曲 vol.43

(youtube で見られます)
The Christmas song



(by 桜餅の葉っぱ)

メスプ NEWS

今月のテーマ

かすれ声に潜む危険、「喉頭がん」とは？

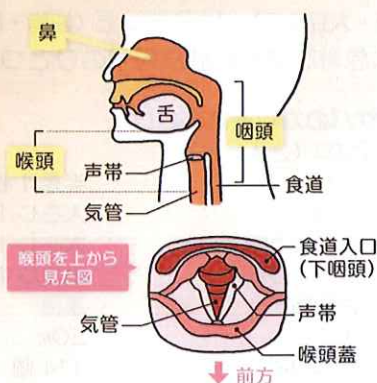
～長期間続く声枯れは要注意！～

◆喉頭がんとは？

喉頭とはいわゆる「のどぼとけ」のことで、空気の通り道である気管につながっており、声帯も喉頭の一部です。ここに発生するがんの総称を「喉頭がん」と呼びます。喉頭には、発声・誤嚥（ごえん）の防止・気道確保といった役割があります。

喉頭がんは、がんができる場所によって声門がん、声門上部がん、声門下部がんの3つに分けられます。特に多いのが声門がんで、喉頭がん全体の半数以上を占めます。喉頭がんの罹患数はがん全体の約0.6%と少なく、5年生存率も約80%と高いですが、**のどには発声や嚥下、呼吸といった重要な機能があり、そこにがんができてしまうと、生活の質が大きく損なわれてしまう**可能性があります。

■鼻・口・のど(咽頭と喉頭)



◆喉頭がんの原因となる危険因子

喉頭がんは女性よりも男性に多く発症し、その割合は1:10とも言われています。また、50～80歳代までに急激に増加する傾向があります。喉頭がんの主な危険因子は、喫煙と飲酒です。これらを継続的に摂取することで、喉頭は常に刺激を受けることになり、がん発症のリスクが高まります。実際に喉頭がん患者の90%は、喫煙者であると言われています。喫煙は肺がんのリスクとして知られていますが、**実は、最もリスクが高いのが喉頭がん**なのです。喫煙と飲酒の両方の習慣がある人は、より危険性が高まります。近年では、男性だけでなく女性の喫煙者が増えていることから女性の喉頭がんのリスクも高まっています。

その他にも、声を酷使する職業や、アスベストを使用する職業、逆流性食道炎、HPVの感染も喉頭がんが発症する危険因子と考えられています。

◆初期症状とチェックリスト

喉頭がんは初期症状が乏しく、無症状で経過することの多いがんです。声帯にできた声門がんでは初期症状として嘔声になることもあります。声門上部や声門下部のがんは、初期症状が全くないことも珍しくありません。また、がんの発生する場所によって症状を自覚しにくいこともあり、このような場合はがんが進行してから見つかることも少なくありません。

気になる症状が続く場合は、早めに耳鼻咽喉科または気管食道科など、喉の専門医に相談しましょう。早期発見につとめることが、早期治療にもつながります。喉頭がん全体で見ると、治癒率は約80%弱です。早期に発見し、早期に治療を開始すれば、声門の機能のある程度は維持できるため、音声を失わずに治すことも可能だといわれています。

《喉頭がんチェックリスト》

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 嘔声（声のかすれ） | <input type="checkbox"/> のどの違和感 |
| <input type="checkbox"/> 食べ物が飲み込みにくい | <input type="checkbox"/> 息苦しさ（呼吸困難感） |
| <input type="checkbox"/> 首のしこり（首周辺のリンパ節の腫れ） | <input type="checkbox"/> これらの症状が1ヶ月以上続く |



日本全国 特産物で疾病予防



◆岡山県に多い疾病は…？

岡山県は認知症患者数が全国第2位（2019年）というデータがあります。高齢化の進展に伴い、認知症は増加傾向にあります。厚生労働省「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）」によると、2012年時点の認知症患者は約462万人で、65歳以上高齢者の約7人に1人とされていました。2025年にはその数は約700万人、65歳以上の5人に1人が認知症になると推計されています。

◆認知症を予防・改善する食事法

バランスの良い食事に加えて肥満に注意し、オメガ3系不飽和脂肪酸（青魚・まぐろ・鮭・アマニ油・エゴマ油）、葉酸（レバー・緑黄色野菜・豆類）、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）、ミネラルを積極的に摂ることが大切です。また、高齢者の方は急激なやせが危険因子のひとつになるので、気をつけるようにしましょう。

サバのカレーあんかけ

【材料（2人分）】

サバ	半身1枚
☆酒	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ1/2
☆しょうが汁	小さじ1
片栗粉	適量
黄ニラ	20g
たまねぎ	1/4個
赤パプリカ	1/2個
ピーマン	1個
キャノーラ油	適量
★だし汁	100ml
★酒	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★みりん	大さじ1/2
★カレー粉	小さじ1



【作り方】

- ①サバは食べやすい大きさに切り、☆で下味をつけて約30分おく。
- ②黄ニラは5mm幅に、たまねぎは薄切りに、赤パプリカとピーマンは細切りにする。
- ③★を混ぜ合わせる。水溶き片栗粉【片栗粉(第1/2)+水(大1)】(分量外)を作る。
- ④サバの水気をペーパータオルなどで拭き取り、薄く片栗粉をつけて、多めの油を熱したフライパンで焼く。
- ⑤鍋に油(大1)を熱し、たまねぎを炒める。しんなりしたら赤パプリカとピーマンを入れてサッと炒め、★を加えてひと煮たちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。火を止めて、黄ニラを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥器にサバを盛り、⑤のあんをかける。

※カレー粉の量は辛さのお好みで調整してください。

黄ニラ

・光に当てずに軟化栽培で育つため、やさしい黄色でやわらかく、シャキシャキした触感と甘みが特徴です。

・アリシン【ファイトケミカル・香り成分】が含まれ、強い抗酸化作用で老化・ガン・生活習慣病の予防に効果があります。また、ビタミンB1の吸収を助けて疲労回復に役立ちます。

・アリシンから生成されるアホエンは脳の活性化や認知症予防に期待されています。高熱に弱く油に溶ける性質があるので、長時間の加熱調理は避け、油と一緒に食べると効率よく摂取できます。



ポイント

オメガ3系不飽和脂肪酸（サバ）、アホエン（黄ニラ）、クルクミン（カレー粉）は、単独でも脳の活性化や認知症の予防に役立つとされていますが、一緒に摂取することでより効果が高まります。

β-カロテン【体内でビタミンAに変換：赤パプリカ・ピーマン】、ビタミンC（赤パプリカ・ピーマン）、ビタミンE（サバ・キャノーラ油・赤パプリカ・ピーマン）、ファイトケミカル【硫化アリル（たまねぎ）、カプサンチン（赤パプリカ）、ショウガオール（しょうが）、アホエン、クルクミンなど】は、組み合わせるほど強力に抗酸化作用が働き、老化防止に役立ちます。

不飽和脂肪酸（サバ・キャノーラ油）は、アホエン、β-カロテン、ビタミンEの吸収を助け、ビタミンCは葉酸（赤パプリカ・ピーマン）を活性型に変換させる働きがあります。

このようにそれぞれの栄養素の相乗効果で、より一層認知症の予防や改善に効果があります。



京都の妖怪

～件(くだん)～

件は人面牛身での妖怪で、生まれた直後に死んでしまうという非常に脆い妖怪です。しかし、死ぬ際に「必ず当たる予言」をすると知られています。件は災難を予言するだけではなく、同時に災難から逃れる術も教えてくれます。伝承の中では、大抵の場合、件の姿を描いた絵を家の中に飾る事で災難を逃れています。



《出没場所》
丹後国（京都北部）

今月の迷曲 vol.44
(youtubeで見られます)
やさしい花/BURGMULLER



(by 桜餅の葉っぱ)

メスプ NEWS

今月のテーマ

実は「皮膚がん」かも！？

～ほくろやイボに注意！～

◆皮膚がんとは？

私たちの全身を覆う皮膚は、人体で最も大きな器官であり、暑さや寒さを感じしたり、外部からの刺激や細菌の感染などから体を守ったりと、様々な働きをします。皮膚は常に外部にさらされており変化には敏感といえますが、一方で、皮膚の異変を放置することで症状が進行してしまうことも少なくありません。

皮膚がんは日本では発生数の少ない希少がんですが、様々な種類があり、高齢化により発症頻度が年々増加しているといわれています。目に見えることが多いため、自分でも見つけやすいですが、痛みなどの症状はあまりありません。皮膚がんの多くは、初期はほくろやイボ、湿疹、ただれなどに見間違われることが多いです。

〈皮膚がんの種類〉

- 基底細胞がん…日本人に最も多い皮膚がん。
黒色の隆起物ができることが多い。高齢者に多く、発生する部位の7割が顔面。
- 悪性黒色腫…皮膚がんの中で最も転移しやすく、悪性度も高いため、早期発見が何より大切。
(メラノーマ) ほくろに似ているが色がまだらで、急に大きくなる。
足裏や手のひらにできやすい。
- 有棘細胞がん…赤みをともなった隆起や硬く盛り上がった病変ができる。
傷が治った部分に生じることも。高齢者の顔や口唇、耳にできやすい。
- 日光角化症、Bowen (ボーエン) 病…有棘細胞がんの早期段階。



◆皮膚がんの原因となる危険因子

一般的に、皮膚がんの一番の危険因子は紫外線です。日焼けする部位に好発し、高齢になるほど発症しやすいため、高齢者の顔や頸、手の甲に多く生じます。また、紫外線から皮膚の細胞を守る働きをしているメラニンが少ない色白の人は、皮膚がんになりやすいため注意します。その他にも、ひどいやけどの跡や、がんなどで放射線治療を受けた皮膚にも生じやすいことが分かっています。

◆皮膚がんセルフチェック「ABCDEの法則」

突然現れるホクろやシミなどの病変や、以前からあるホクろが突然悪性化するの「皮膚がんを発症した」というわかりやすい兆候です。また、最も致命的な悪性腫瘍であるメラノーマを発症することもあります。これらの兆候をセルフチェックするための「ABCDEの法則」をご紹介します

- A (Asymmetry)** : 非対称。ホクろの片側がもう一方と対称ではない。
- B (Border)** : 輪郭。ホクろの縁が不鮮明で、デコボコや切れ込みなど通常と異なる。
- C (Color)** : 色。ホクろに茶や黒などの陰があり、色が一定ではなく異なる。
また、白、青、または赤みのある色に変化することがある。
- D (Diameter)** : 直径。黒色腫の幅が6ミリ以上になる。ただし小さいこともある。
- E (Evolving)** : 進行。ホクろや皮膚病変の形、大きさ、そして色が経時的に変化する。

皮膚がんに予防に最も効果的な方法は、一年に一度、皮膚科医の検診を受けることです。また、普段とは違う兆候が現れたらすぐに医師の診断の元で適切なテストを受けてください。

日本全国 特産物で疾病予防



今月は
沖縄県

◆沖縄県に多い疾病は…?

沖縄県は**肥満症通院者数が全国第1位(2019年)**というデータがあります。健康長寿の県といわれた沖縄ですが、戦後の急激な食の欧米化やアルコール摂取量の多さ、車社会による運動不足などが原因で肥満者(BMI25以上)が増加しています。成人の肥満者の割合は20~60代の各年代で男女ともに全国平均を上回っています。特に男性の肥満率が高く、50代男性では2人に1人が肥満といわれています。

◆肥満を予防・改善する食事法

「肥満」の判定はBMI【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】で算出し、日本肥満学会ではBMI≥25を肥満BMI≥35を高度肥満としています。バランスの良い食事を1日3食規則正しく食べ、適切なエネルギーを摂ることが大切です。3食の栄養の配分を均等にし、とくに夕食に偏らないように注意しましょう。主食には精製度の低い穀類を選び、食べ過ぎに注意しましょう。主菜には低脂質の肉類・魚・大豆製品を取り入れた献立にし、毎食、野菜・海藻・きのこ類を積極的に摂取するようにしましょう。副菜に低エネルギーの食品を取り入れて、献立にボリュームを出すと満足感が得られます。揚げ物や炒め物など油を多く使う料理や、食塩や砂糖を多く含む食品は控えるようにしましょう。

もずくと豆腐の酢の物

【材料(2人分)】

生もずく	80g
絹ごし豆腐	150g
オクラ	2本
長いも	20g
赤パプリカ	10g
★だし汁	50ml
★酢	大さじ1/2
★薄口しょうゆ	大さじ1/2



【作り方】

- ①オクラは茹でた後5mm幅に、絹ごし豆腐は1.5cm角に、長いもと赤パプリカは5mm角に切る。
- ②器に水気をしっかり切ったもずくを入れ、豆腐と野菜を盛り付けて、混ぜ合わせた★をかける。

もずく

- ・全国一の生産量を誇る沖縄県の養殖もずくは、99%のシェアを占めています。
- ・豊富に含まれるフコイダン(ぬめり成分:水溶性食物繊維)は、糖の吸収を穏やかにし、血糖値の急上昇を抑えるため、肥満予防に効果的です。抗酸化作用があり、免疫力の向上、腸内環境の改善、ガンや生活習慣病の予防などに役立ちます。
- ・低カロリー(6kcal/100g)で、β-カロテン、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ヨウ素も多く含まれています。海藻類は体にいい、ダイエットにいいと、大量に食べ続けると甲状腺に異常が起きることがありますので、気をつけるようにしましょう。



ポイント

フコイダン【水溶性食物繊維:もずく】、大豆サポニン【ファイトケミカル:豆腐】、ペクチン【水溶性食物繊維:オクラ】、酢酸やクエン酸【有機酸:酢】は、糖の吸収を穏やかにし食後の血糖値の急上昇を抑えるためダイエットに役立ちます。これらは単独でも効果がありますが、組み合わせるほど強力に働きます。また大豆サポニン、酢酸、クエン酸は体脂肪の減少にも効果があります。「豆腐」などの低カロリー食品でかさを増し、「野菜」を細かく入れて食感を変えることで満足感が得られます。食塩の多い味の濃い料理は食べ過ぎにつながり、「酢」の酸味や「だし汁」のうま味を活用することで減塩になり、食べ過ぎ防止に役立ちます。このように献立の工夫や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、より一層肥満の予防や改善に効果があります。



京都の妖怪

~玉藻前(たまものまえ)~

玉藻前は、平安時代末期の伝説上の人物です。その美貌と博識から鳥羽上皇に寵愛されるようになりましたが、上皇は次第に原因不明の病に伏せるようになってしまいます。

実は玉藻前の正体は九尾の狐で、陰陽師によって正体を見破られた後、下野国那須野原で討伐されます。しかしその怨念はすさまじく、殺生石となって毒をばらまき、近づく人間や動物を殺し続けたといわれています。



《出没場所》
京都御所(京都御苑)

今月の迷曲 vol.45
(youtubeで見られます)
せきれい/Burgmuller



(by 桜餅の葉っぱ)

メスプ NEWS

今月のテーマ

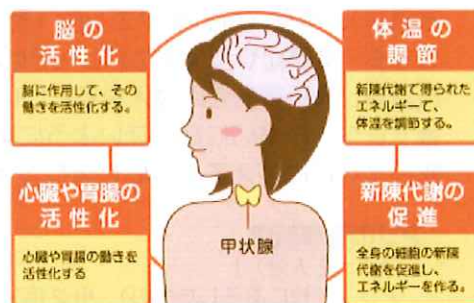
女性に多い「甲状腺がん」

～のどの腫れやしこりに注意！～

◆甲状腺とは？

甲状腺は、のどぼとけのすぐ下に位置します。蝶が羽を広げたような形をしており、重さは10～20g程度の小さな臓器です。甲状腺は、食べ物に含まれるヨウ素を材料にして甲状腺ホルモンを作り、血液中に分泌しています。甲状腺ホルモンには、体の発育を促進し、新陳代謝を盛んにする働きがあります。生命維持のために必要なエネルギーを作り、快適な生活を送るためになくてはならないホルモンです。甲状腺ホルモンは多すぎても少なすぎても体調が悪くなってしまいます。バセドウ病や橋本病などは、甲状腺機能亢進・低下の代表的な病気です。これらの病気ほど知られてはいませんが、甲状腺にもがんが発生することがあります。

甲状腺ホルモンの働き



◆甲状腺がんの特徴・傾向

甲状腺がんの約9割は「甲状腺乳頭がん」と呼ばれる、甲状腺ホルモンを作る濾胞細胞から発生するがんです。甲状腺乳頭がんは顕微鏡で見ると、がん細胞が集まって「乳頭」のような形を作っていることからこのような名前が付けられました。乳がんとは関係ありません。特徴的な細胞の姿をしているため、超音波検査と穿刺吸引細胞診によって比較的容易に診断ができます。一般的に、甲状腺がんは悪性度の低いものが多く、がんの進行はゆっくりであることが知られています。しかし、なかには悪性度が高いものもあります。

甲状腺がんは、すべてのがんの1%程度です。男女比を見ると1:3と女性に多いことが特徴で、発症率は増加傾向にあり、2018年の国内における罹患者数は18,636人と報告されています。数としては多くはないものの、女性にとっては、乳がん・子宮がんとともに気をつけておくべきがんの一つといえるでしょう。

◆甲状腺がんの初期症状とセルフチェック

甲状腺にがんができて、甲状腺ホルモンの数値は正常であることも多く、自覚症状が少ないため、気付くまでに時間がかかりがちです。ただ、乳がんの触診と同様に、甲状腺は体表から触れる組織ですので、普段からセルフチェックを行うことで早期発見につなげることが可能です。

甲状腺がんはのど元のしこりとして触知することができます。また、乳腺と違って、基本的には外から見える（特に自分自身よりも他人からよく見える）臓器なので、家族や友人などから、のど元のふくらみやしこりを指摘されて、気がつく人も多いです。冒頭のバセドウ病や橋本病では、甲状腺全体が左右対称に腫れることが多い一方、甲状腺がんの場合には局所的に、もしくは左右非対称に腫れてくることが多いのも特徴です。また、甲状腺の近くには、声帯や食道があるため、長期にわたる声枯れがないか、飲食の際に頻繁にむせることがないかなども定期的に確認しましょう。

甲状腺がんも他のがんと同様、早期発見、早期治療が重要です。定期的な健康診断を受けるとともに、のど元に妙なふくらみやしこりがないかを、定期的にチェックするようこころがけましょう。



今年度は、がん検診だけでは発見しづらいマイナーながんについて特集させていただきました。次年度からは、体内の様々な器官・臓器で起こる炎症性の疾患についてクローズアップしていきます！



日本全国 特産物で疾病予防



今月は

香川県

◆香川県に多い疾病は…?

香川県は、**糖尿病患者数が全国第2位、死亡数が全国第3位(2019年)**というデータがあります。讃岐うどんの本場・香川県は、県民のうどん好きを背景に、炭水化物のとりすぎや野菜摂取の少なさなど複合的な要因が指摘されています。県が野菜と一緒に食べることを勧めたり、製麺会社がヘルシーな商品を開発したりと、「県民病」の克服に向け、官民を挙げた取り組みが続いています。

◆糖尿病を予防・改善する食事法

適切なエネルギーでバランスの良い食事を基本とし、食後の急激な血糖値の上昇や活性酸素を抑える必要があります。**食物繊維、ビタミンA、ビタミンC、ファイトケミカル**(穀類[精製度の低いもの]・いも・野菜・果物・きのこ・海藻類・大豆製品)、**ビタミンE**(良質な油【アマニ油・えごま油・オリーブオイルなど】・種実・魚・野菜類)、**酢酸**(酢)や**クエン酸**(酢・柑橘類)を積極的に摂るようにしましょう。主食は、**低GI食品**(玄米・もち麦・全粒粉やライ麦のパン・そばなど)を選び、食べ過ぎないことが大切です。主菜は、**脂身の少ない肉類、魚介類、大豆製品**を取り入れるといいでしょう。食事は、**1日3回規則正しく食物繊維→タンパク質→糖質の順番**で食べ、**早食いににならない**ように気をつけましょう。**脂質・砂糖・食塩**が多い料理や加工食品、菓子類、清涼飲料水などは控えるようにしましょう。

アジの香草焼き

【材料(2人分)】

アジ(3枚におろしたもの)	小2尾分
塩	少々
粗挽き黒こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ2
ミニトマト	8個
エリンギ	2本
レモン	1/3個
★パセリみじん切り	大さじ2
★パン粉	大さじ2
★粉チーズ	大さじ1
★にんにくみじん切り	1片分



※アジだけでなく、イワシでもおいしく頂けます。

【作り方】

- ①アジは小骨と尾を取り、塩・粗挽き黒こしょうを振る。
- ②エリンギは少し大きめの食べやすい大きさに、レモンは2等分に切る。★を混ぜ合わせる。
- ③①のアジにミニトマトをのせて巻き、端をつまようじでとめる。
- ④耐熱容器に③とエリンギを並べ、②を散らして、オリーブオイルを全体にかける。
- ⑤熱したオーブントースターで、アジに火が通るまで7~8分焼く。(途中パン粉が焦げそうな場合はアルミホイルで覆う)
- ⑥オーブントースターから取り出し、レモンをそえる。

オリーブオイル

・全国一の生産量を誇る香川県の「オリーブ」は、国内出荷の9割以上を占めています。生食はせずに、オリーブオイルやピクルス、塩漬けなどに加工して食べます。

・「オリーブオイル」に豊富に含まれている**オレイン酸(オメガ9系不飽和脂肪酸)**は、悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増加させ、血管の老化を防ぐ働きがあります。

・抗酸化作用のある**ビタミンE**も多く、高血圧・動脈硬化・脳血管疾患・心疾患・ガン・生活習慣病の予防に効果があります。



ポイント

β-グルカン【水溶性食物繊維：エリンギ】や**クエン酸**(レモン・トマト)は血糖値の急上昇を抑え、**ファイトケミカル**のリコピン(トマト)や**アリシン**(にんにく)、**β-カロテン**【体内でビタミンAに変換：パセリ・トマト】、**ビタミンC**(パセリ・レモン・トマト)、**ビタミンE**(オリーブオイル・パセリ・アジ)は強い抗酸化作用で活性酸素を抑えます。**オメガ3系不飽和脂肪酸**(アジ)や**オレイン酸**(オリーブオイル)は、積極的に摂りたい良質な脂質で、リコピン、β-カロテン、ビタミンEの吸収を助けます。このように献立の工夫や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、より一層糖尿病の予防や改善に効果があります。



京都の妖怪

～土蜘蛛(つちぐも)～

平安時代、源頼光が原因不明の熱病で伏していると、僧に化けた土蜘蛛に襲われます。頼光が刀で斬りつけると、僧は消えてしまいます。その血の跡をたどると大きな塚があり、そこには大きな土蜘蛛がいて、頼光たちによって退治されました。その後は頼光を苦しめていた病も治ったということです。

蜘蛛塚の下からは石燈籠の火袋が発掘され、それをもたらした人は皆、災難が続いたため「土蜘蛛の祟り」と恐れられ、現在は東向観音寺に祀られています。



《出没場所》
京都・七本松通一条

今月の迷曲 vol.46

(youtubeで見られます)

Ave maria/ Burgmuller



(by 桜餅の葉っぱ)