

メスプ NEWS

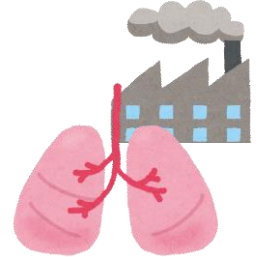
今月のテーマ

PM2.5と肺がん

～WHOが発がんリスク最高レベルに分類～

◆PM2.5とは？

2.5 μm (1 μm =0.001 mm) の微小粒子状物質のことで(花粉は 30 μm 、煙草の煙は 0.01~1.0 μm)、それ自体は単に微小粒子を意味し、都市部や大量の煙を排出する工業地帯、幹線道路沿いなど、日本国内でも発生が認められます。しかし日本では様々な規制により年間の平均的な濃度は減少傾向にあります。



◆中国の大気汚染による影響

ここ数年中国から飛来するPM2.5微粒子が問題となっています。環境省の定めるPM2.5の環境基準は、1年平均値が15 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下かつ、1日平均値が35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下。しかし昨年1/1~2/5で、日本のPM2.5濃度が35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を上回った日は16日あり、特に西日本広域で環境基準を超え、最大値が50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超過する地域もありました。しかもその成分に硫酸イオンが多く含まれており、国立環境研究所の推計では北東アジア広域のPM2.5の大気汚染は、大陸からの越境汚染によると結論付けています。今年も2月下旬頃から濃度が急上昇し、既に多くの観測地で基準値の倍以上を計測しています。

◆PM2.5の人体への影響

PM2.5は非常に小さい粒子のため、肺の奥深くまで入り込みやすいと考えられています。2013年10月WHOの国際がん研究機関(IARC)は発がんリスクを5段階の危険度で最高レベルに分類し(アスベストと同レベル)、「肺がん」を引き起こす十分な証拠があると発表しました。また、気管支喘息や心臓病などの基礎疾患を持つ人が発作を起こしやすくなることや、スギ花粉をはじめとするアレルギーなどの症状の悪化が懸念されています。

◆メスプの肺がん検査(喀痰検査)

肺がんは、大まかにいって太い気管支にできる中心型肺がん、肺胞に近い部位におこる末梢型肺がんがあります。中心型肺がんは心臓に隠れ、胸部レントゲンでは見つかりにくいので、喀痰細胞診検査が有効です。そして早期から「咳や痰が続く」「痰に血が混じる」などの症状がみられることがあります。末梢型肺がんは無症状のことが多く、胸部レントゲンや胸部CTで発見されることが多いという特徴があります。がんを早期発見するためには、胸部レントゲンと喀痰検査を併用しましょう。

“ぞらまめ君”で空をまめに観測！

PM2.5をはじめ日本中の大気汚染状況を確認できるサイトで、気になる風向きも確認できます。2~5月は偏西風に乗って黄砂と共にPM2.5が飛来します。さらに花粉の時期とも重なり症状の悪化が心配されます。

“次号予告”

次号ではメスプの過去の肺がん検査のデータよりわかってきたPM2.5の影響を検証します。



～歯がない人ほど 肺炎になる？～

抜けてしまった歯が多い人ほど肺炎で亡くなる危険性が高いことが、名古屋大や京都大などの研究グループの調査でわかった。歯がない人は口の中に細菌が多く、肺にも感染しやすいためだという。

名古屋大大学院医学系研究科博士課程の須磨紫乃さん(予防医学)らは、全国の歯科医師会の会員約2万人を対象に、歯の状態や健康状態などについて回答してもらい、その後亡くなった人について死因を調べた結果を分析。肺炎による死亡率と、抜けた歯の本数との関係を調べた。

肺炎の死者は計55人。抜けた歯が4本までの人と比べると、年齢や肥満などの影響を差し引いても、5~14本が抜けていた人は危険性が1.74倍、15~27本の人は2.37倍あった。4本の親知らずをのぞく28本がすべて抜けていた人の危険性は、2.77倍あった。



MSP おこしやす京都

～和食の“ススメ”～

2013年12月「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。登録を考えたのは京都の料理人でした。子供たちへの「食育活動」の中で、日本の伝統的な料理を知らない子供が多くいるのに気づき、「このままでは和食が減る」そんな危機感から政府に働きかけたのです。今では学校給食にも積極的に「和食」を取り入れる動きが生まれています。

本格的な和食を作るのは大変ですが、まずは**一汁三菜**の基本から…。家庭料理にもうまく季節を取り入れて心も体も健康にすごしましょう。

ユネスコに登録された和食とは？

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

栄養バランスに優れた健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスです。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活となり、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



“朝掘りタケノコ”

京都の春の一番の食材と言えは「タケノコ」です。中でも京都の洛西～長岡京方面でとれるタケノコは白くてやわらかく、えぐみのない美味しさで有名です。出始めの3月のタケノコは、若々しい新芽の香を楽しめる“若竹のお吸い物”に。最盛期の4月頃は旬のわかめと一緒に若竹煮を作ってはいかがでしょうか。



タケノコの栄養価

食物繊維が豊富→便秘・大腸がんの予防に
カリウムが豊富→高血圧予防・むくみ解消
アミノ酸が豊富→疲れをとる
低カロリー→ダイエットに