

メスプ NEWS

今月のテーマ

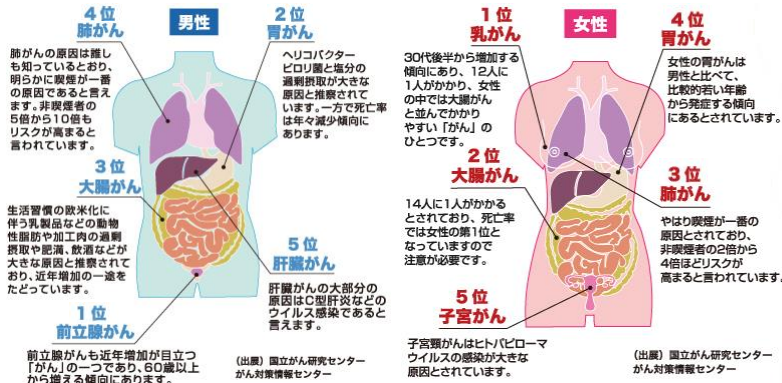
データから見る日本の「がん」の現状

～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。生涯のうちの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%

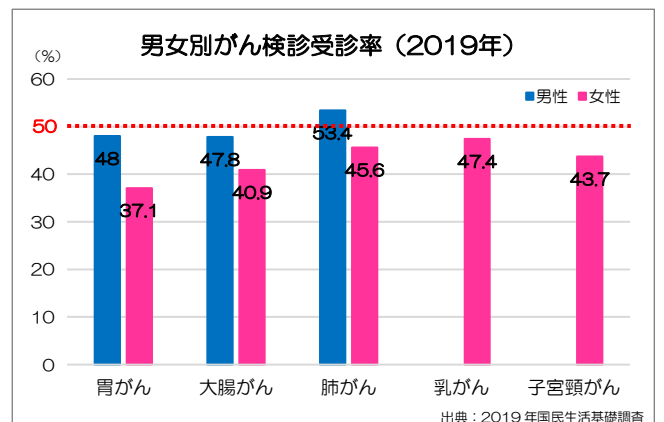
出典：厚生労働省「令和元年 人口動態統計」

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



今月は

愛知県

◆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。

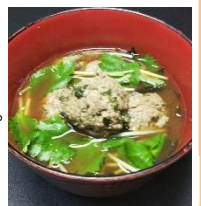
いわしのつみれ汁

【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。粘りが出てきたら大葉、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)