

今月のテーマ

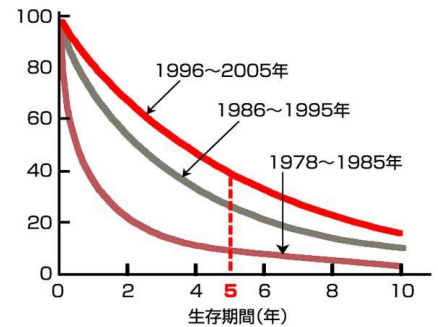
肝臓は「沈黙の臓器」

～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。

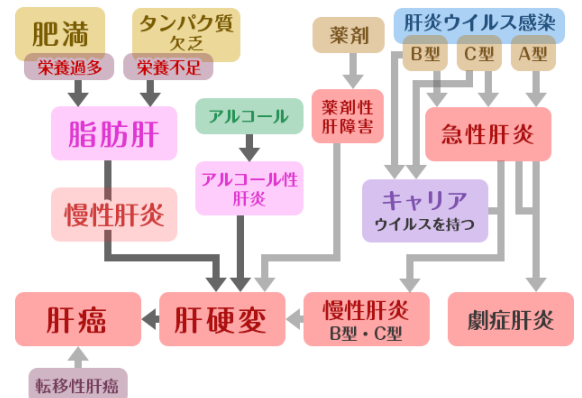


肝臓がんの5年生存率
(2010年 日本肝臓研究会)

◆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。



日本全国 特産物で疾病予防



◆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いています。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・筋肉に關与する**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

～酒吞童子(しゅてんどうじ)～

平安時代、酒吞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、酒吞童子を退治しました。源頼光一行は酒吞童子の首を丹波の老ノ坂付近で埋葬します。

その後、罪を悔いた酒吞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)