

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触れる器官だからといえます。

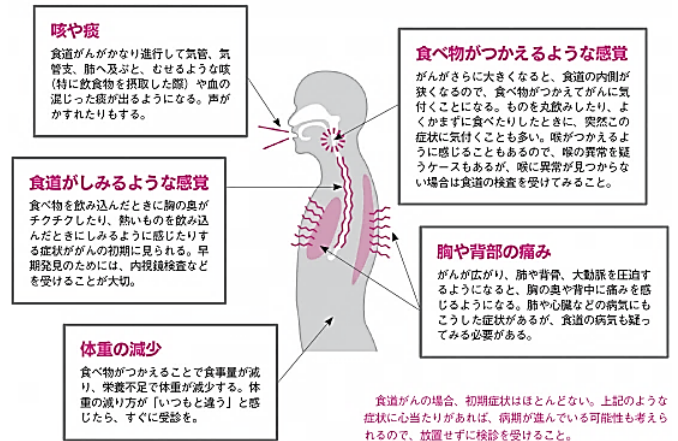
◆野菜・果物を積極的に食べましょう！

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。

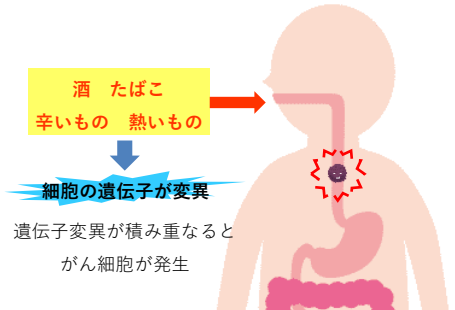
野菜・果物による効果は、飲酒や喫煙習慣のある人にもみられます。同調査によると、毎日2合以上のアルコールを飲み、たばこも吸う人は、リスクが7.67倍になります。しかし、野菜や果物を多く取ることで、リスクは2.86倍にまで低下します。ただし、飲酒と喫煙習慣は、それ自体が食道がんのリスクを高める要因であることを忘れずに。



食道がんの症状



◀食道がん発生のしくみ▶





◆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」の仲間で、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いますが、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)

(by 桜餅の葉っぱ)