

今月のテーマ

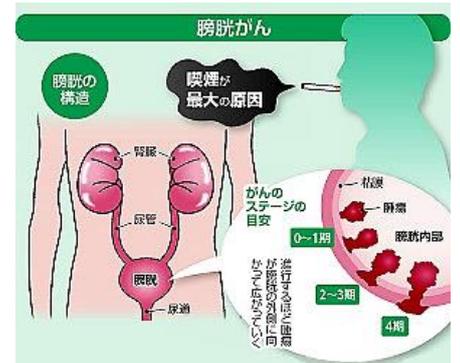
男性に多い「膀胱がん」

～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っ込んで**いるかで判断します。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っています。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はいますが、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

～轎車(おぼろぐるま)～

轎車は、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/H-Hupfeld

