

メスプ NEWS

今月のテーマ

がんの原因になる「慢性胃炎」

～胃の痛み、我慢できるからと放置しないで！～

◆胃炎とは？

胃炎とは、胃の粘膜で炎症が起きた状態をいいます。食べ過ぎ、過度な飲酒、喫煙、ストレスなどが原因となる「急性胃炎」と、**ピロリ菌の感染が主な原因となる「慢性胃炎」**に分けられます。

慢性胃炎のうち、ピロリ菌の感染が原因の場合には、そのまま放っておくと胃・十二指腸潰瘍のほか、胃がんを引き起こす恐れがあるため注意が必要です。また、慢性胃炎が長期にわたって続き、胃の粘膜が薄くなると、「萎縮性胃炎」という状態になり、胃がんの発症リスクが高まります

こんな症状が現れます！

- 胃の痛み
- みぞおちのキリキリした痛み
- 食欲不振
- 胸焼け、吐き気
- げっぷの頻発
- 腹部膨満感
- 下血



◆慢性胃炎と胃がんとの関係

慢性胃炎と胃がんは、**ピロリ菌**でつながっています。ピロリ菌の感染などが原因で慢性胃炎になり、それが長期化すると、胃の粘膜が萎縮して「萎縮性胃炎」という状態になります。さらに胃の粘膜の萎縮が進行すると、大腸や小腸の粘膜に似た状態となる「腸上皮化生」が起こる場合があります。そして腸上皮化生の一部ががん化して、胃がんを発症させると考えられています。

こうしたことから、慢性胃炎（萎縮性胃炎）は前がん病変と考えられており、**胃がん予防のためには早期発見・早期治療が重要**となります。またピロリ菌に感染していた場合、除菌することで胃がん予防につながります。もちろん、除菌によって慢性胃炎による日々の不快感の解消も期待できます。

胃がんへの進行の流れ



◆胃がんリスク検診で胃の状態をチェックしよう！

胃がんリスク層別化検査（ABC検診）は、胃がんそのものを見つける検査ではありません。胃の中に生息するピロリ菌の感染の有無と、ペプシノゲン判定による胃粘膜の萎縮の度合を血液検査で調べ、胃がんや胃潰瘍、慢性萎縮性胃炎などの胃疾患に罹るリスクをA～Dに分類します。（左図参照）

判定がB～Dの場合は、内視鏡による精密検査や除菌治療など、必要な治療や経過観察を行うことによ

	A	B	C	D
ピロリ菌	陰性	陽性	陽性	陰性
ペプシノゲン値	陰性	陰性	陽性	陽性
胃粘膜の状態	健康	少し弱っている	かなり弱っている	非常に弱っている
胃がん危険度	低	→ 高		
胃がん発生率（人/年）	ほぼゼロ	1/1000	1/500	1/80

によって、胃がんや慢性胃炎などの予防、早期発見・早期治療を目指します。「**ピロリ菌→慢性胃炎→胃がん**」というルートが解明された今、**慢性胃炎は重症化する前に治すべき病気**です。痛み慣れて放置することが慢性胃炎の最大の敵といえます。

また日常生活でもできる予防法として、規則正しい生活を意識し、香辛料などの刺激物の摂取を避ける、飲酒・喫煙を控える、ストレスをコントロールするなど、生活習慣の改善もこころがけましょう。



今月は

岐阜県

◆6月にかかりやすい疾病は…？

痛風は食品に含まれるプリン体が原因で起こる病気です。プリン体は代謝によって老廃物の尿酸になり、通常は尿から7割、便や汗から3割が排出されます。6月に痛風が多い理由は、高温多湿の環境によります。暑いので発汗が多くなりますが、水分補給意識が低いので水分をあまりとりません。その結果尿の量が少なくなり、尿酸を排出する量が少なくなるため、尿酸値がアップしてしまうのです。

◆痛風を予防・改善する食事法

血液中の尿酸値が7mg/dLを超える状態を「高尿酸血症」と呼び、「痛風」の病因になります。痛風の予防や改善には適切なエネルギー摂取を意識し、適切な体重を保つことが大切です。尿量が増加すると尿酸の排出量が増えるので、水分は十分に摂りましょう。また尿酸は、尿のアルカリ度が高くなると尿中に溶けやすく結晶化しにくくなります。尿をアルカリ化する食品（野菜・海藻・大豆製品・イモ類）を積極的に摂ると効果的です。プリン体を多く含む食品（肉・魚介類の内臓、魚の干物、肉・魚のだし汁やスープなど）や塩分の摂り過ぎに注意し、アルコールは控えるようにしましょう。

豆腐と細寒天の柚子胡椒和え

【材料（2人分）】

絹ごし豆腐	150g
細寒天	6g
乾燥わかめ	3g
ブロッコリースプラウト	35g
★柚子胡椒	小さじ1/2
★めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ2
★いりごま	大さじ1
★ごま油	小さじ1/2



【作り方】

- ①細寒天と乾燥わかめは、それぞれ水で戻す。
- ②絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切る。スプラウトは根本を切り落とす。
- ③★を混ぜ合わせる。
- ④ボウルにしっかりと水気を絞った細寒天、乾燥わかめ、スプラウト、★を入れて和える。
- ⑤絹ごし豆腐を加えてさっくりと混ぜ、器に盛り付ける。

細寒天

岐阜県恵那市の山岡町は「細寒天」の生産量が日本一で、全国シェアの8割を占めます。

・乾燥させた天草【海藻類】を煮溶かし、冷やし固めたところてんを凍結乾燥させたものが「寒天」です。細寒天・角寒天・粉寒天の種類があります。

・寒天は食物繊維が豊富で、全食品の中で最も多く含まれています。

【食物繊維含有量 74.1g/100g当たり】水溶性と不溶性の両方の食物繊維が含まれ、腸内環境の改善、糖やコレステロールの吸収抑制、便秘・ガン・生活習慣病の予防に効果があります。また寒天の食物繊維は水分を吸収して膨らむ性質があるので食べ過ぎ防止になり、ダイエットに役立ちます。カルシウム、マグネシウム、鉄も豊富です。



ポイント

「痛風」の予防や改善には「肥満」にならないことが重要です。食物繊維（細寒天・わかめ・ブロッコリースプラウト・豆腐）は血糖値の急激な上昇の抑制や腸内環境の改善に役立ち、肥満予防に効果があります。低カロリー・低脂質な「豆腐」や「わかめ」でカサを増し、「寒天」は胃の中で膨らむため満腹感が得られ食べ過ぎ防止につながります。

野菜（ブロッコリースプラウト）、海藻（細寒天・わかめ）、大豆食品（豆腐）はプリン体の含有量が少なく、尿をアルカリ化する食品になります。これらの食品と一緒に水分をしっかり摂るようにしましょう。



一度は乗りたい！観光列車

～コロナ禍でなかなか旅行もできないですが、この観光列車紹介のコラムで旅行気分を味わってくださいね～

長良川鉄道 「観光列車 ながら」

日本三大清流の1つで、鶴飼で名高い長良川の沿線を守る観光列車。「清流レストラン」をコンセプトに、岐阜県の食材を使ったランチやデザート、お酒を味わいながら、長良川流域の四季折々の景色を楽しめます。

車両外観は長良川の沿線風景に映えるロイヤルレッド、内装にも岐阜県の木材を始め、郡上八幡ののれん、一宮のファブリックなど、地元の素材をふんだんに使用し、特別な空間を演出しています。乗車のためのプランもあるので、景色と共に車内のこだわりを楽しんでみては。

ながらの車両は森号、鮎号、川風号の3つがあり、それぞれ内装の違いも楽しめます。



出典：長良川鉄道

今月の迷曲 vol.49

(youtube で見られます)

北の国から～遙かなる大地より/さだまさし



(by 桜餅の葉っぱ)