

今月のテーマ

便潜血検査とは？

～便中トランスフェリン検出の意義～

～大腸がん予防にニンニク～

ニンニクだけに含まれる「S-アリルシステイン」という成分が大腸がん予防に効果があります。NK細胞はがん細胞を退治する働きがありますが、働き過ぎると弱ってしまいます。「S-アリルシステイン」はその弱ったNK細胞を正常に戻し、再びがん細胞を退治させます。当然NK細胞の活性化は他のがんにも効果があります。

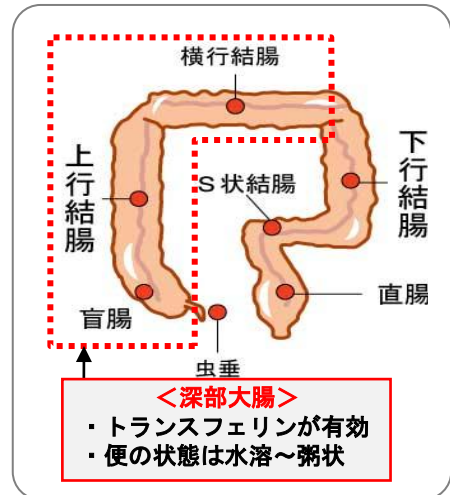
ある番組で「S-アリルシステイン」が最も増えるニンニクの調理方法を実験していました。すると、「みじん切り」、「塩麴に漬ける」、「電子レンジにかける」をすると、「S-アリルシステイン」が大幅に増加しました。

またニンニク生産量日本一の青森県十和田市に注目し、ニンニク農家の方10名(50～60歳)に大腸内視鏡を実施したところ、大腸ポリープはわずか2個(平均7個/10人)。勿論がんはありませんでした。中には毎日1玉を摂取している家庭もありました。

◆便潜血検査、何を測定しているの？

1. 便中ヘモグロビンの測定

便潜血検査のほとんどがこの検査のみです。血液中で最も含有量の多い蛋白で、臨床的意義も確立されています。しかし、「ヘモグロビン」は、大腸内での滞在時間が長くなるほど、また温度が高くなるほど大腸内の細菌などによって失活してしまいます。さらに深部大腸の便の状態は水溶から粥状で、出血していても腸内液と混じり合い、検出されない場合があることがわかってきました。



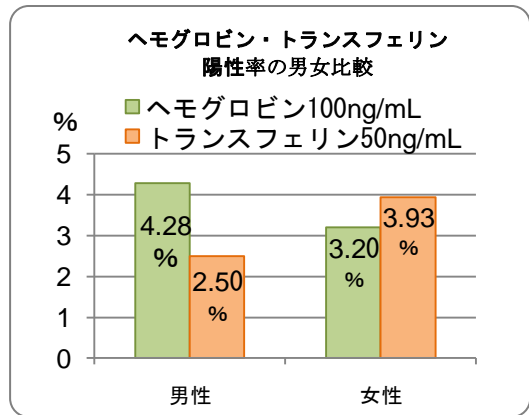
2. 便中トランスフェリンの測定

便中の「トランスフェリン」の血液中の含有量はヘモグロビンの1～2%程度しか存在しませんが、便中の細菌等の影響を最も受けにくい安定した出血マーカーです。そのため特に深部大腸での早期がんの検出に有効です。つまり、「トランスフェリン」と「ヘモグロビン」の同時測定によって、大腸での出血をより正確に知ることができます。

◆便秘と女性と大腸がん

便秘の人が便中ヘモグロビンを検査すると陰性化しやすくなります。理由は、便秘が3日以上続くと、腸内管でのヘモグロビン変性が著しく起こるためです。つまり出血していても検出されない可能性があるのです(逆に快便だと陽性率は高くなります)。

便秘を男女比で見ると圧倒的に女性に多いことは周知の通りです。そこで便中ヘモグロビン検査と便中トランスフェリン検査の陽性率を男女比で比較してみると、上図のようにトランスフェリン陽性率は女性の方が高くなることが報告されています。つまり便秘の割合が高い女性にとって、安定した出血マーカーの「トランスフェリン検査」は特に有用であると考えられます。



メスブでは「トランスフェリン」と「ヘモグロビン」の同時測定を行なっています。

MSP おこしやす京都

～ お風呂でほっこり～

暑かった夏が嘘のように、冬の京都は大変冷え込みます。「底冷え」という表現がぴったりで、足元からしんと冷えてきます。“キン”と澄んだ空気の中での見所もいろいろありますが、冷えて疲れた体を癒してくれるのはやはりお風呂。冬の京都観光の楽しみの一つに、銭湯・温泉はいかがでしょうか？



銭湯

京都には昔ながらの銭湯が沢山残っています。家(うち)風呂があっても、お気に入りの銭湯に通ったり、学生達がコミュニケーションの場として連れだって行くこともあります。築100年以上の歴史ある銭湯もありますよ！

[お風呂屋さんの京都案内](#)・[京都市内おすすめの銭湯](#)などで検索

オススメの銭湯 船岡温泉

登録有形文化財にも指定された由緒ある唐破風造の建物。壁面には素晴らしい「ツヨリカバ」の脱衣所の天井には鞍馬天狗と牛若丸の刻印。露天風呂や檜風呂など、町の銭湯とは思えない風情があります。

オススメの温泉 嵐山の湯

観光地嵐山に今秋オープンした日帰り天然温泉。内湯に露天風呂、サウナも充実して、手ぶらで訪れても大丈夫！(お湯¥100)。湯上りにはマッサージもあります(有料)。また歩き疲れたら、京福嵐山駅構内の足湯に浸かってほっこりするの…(お湯付¥150)。

9月に台風で浸水被害を受けた嵐山ですが、すでに元の姿に戻っています。ぜひ、おこしやす！

HP [嵐山の湯](#) で検索

温泉

意外と知られていない京都の温泉。京都市内や近郊に結構あるんです。中京区の「やまとの湯」、右京区「さかの温泉天山の湯」、伏見区の「力の湯」、左京区の「鞍馬温泉」etc. 工夫を凝らした温泉に、つい長湯をしてしまいます。

[京都の日帰り温泉](#)などで検索

旅行中の方もお宿近くの銭湯や温泉を見つけて、訪れてみては…。
“温かい”冬の京都をお楽しみください！

冬至のお話し (2013年は12月22日)

北半球では一年で最も日照時間が短くなる日。それは、翌日から日が長くなるということ。旧暦(太陰太陽暦)では太陽が生まれ変わる日ととらえ、冬至を暦の起点としていました。そしてこの日を境に太陽の力が再び蘇えることから「一陽来復」といい、運気が上昇に転じる日と考えられていました。

冬至には柚子湯

柚子(ゆず) = 「融通」がきく、冬至 = 「湯治」。こうした語呂合せから柚子湯に入ると思われていますが、もともとは運を呼びこむ前に厄払いをするための禊(みそぎ)の儀式で、香の強い柚子は邪気を払うと考えられていました。端午の節句の菖蒲湯も同じです。他にも、血行促進や冷え性緩和、クエン酸やビタミンCによる美肌効果もあります。何より、柚子の芳香はとてもしらっとさせてくれます。

～ほっこりドリンク～



柚子茶

日本で最初に柚子を生産したとされる京都市右京区の水尾。地名の由来は「きれいな水が湧く所」という意味から。10～12月頃旬を迎え一つずつ丁寧に摘み取られています。

「柚子茶」は柚子の実を蜂蜜や砂糖で漬けたものを、お湯で溶いた“ホット”するドリンクです。ビタミンCはレモンの3倍。ペクチン(食物繊維)も多く、腸の働きを整えてくれます。就寝前に飲むと、安眠・代謝促進の効果があります。