

今月のテーマ

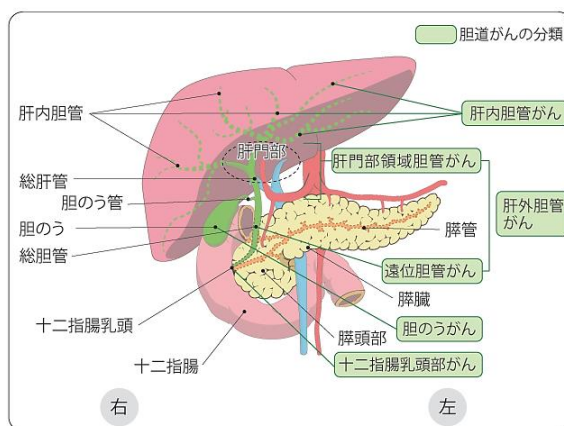
## 早期発見が難しい「胆道がん」

～最も多い自覚症状、「黄疸」に注意！～

## ◆胆道がんとは？

胆道とは、肝臓で作られた胆汁が十二指腸に流れ出る道で、胆管と胆のうからなる臓器です。胆道がんは、胆道にできるがんの総称で、発生した部位によって分類されます（右図）。肺がん・胃がん・大腸がんと比べると比較的めずらしいがんで、およそ1万人に1人の割合で生じます。日本での死亡率は徐々に増加しつつあります。高齢になるほど罹患率が高く、男性では胆管がん、女性では胆のうがんが多いことがわかっています。

胆道がんのなかでも胆管がんは早期発見が難しく、がん発見時にはすでに進行していることが多々あります。症状は黄疸のみが初発症状の90%で、初期に自覚症状がなかなか現れません。胆道は、肝臓や膵臓、門脈などの重要な臓器や血管に囲まれているため、胆道がんは周囲に容易に浸潤したり、転移を起こしやすいといった特徴があります。



## ◆胆道がんにかかりやすい人はどんな人？

## ○胆道疾患

胆石症や胆管炎、先天性水胆管合流異常症など、一連の胆道疾患を有する人は胆道がんを誘発することがあると指摘されています。

## ○炎症性腸疾患

潰瘍性大腸炎、クローン病などの炎症性腸疾患は、胆道がんのリスクを高めるとされています。

## ○女性

死亡率は女性より男性のほうが高めですが、罹患率は男性より女性のほうが高いとされています。

## ○食習慣

カロリー過多、野菜摂取量の不足を始め、肥満を招きやすい食習慣が胆道がんのリスク要因として指摘されています。

## ○出産回数

出産回数が多ければ多いほど、胆道がん罹患のリスクが高まると言われています。

## ◆予防のためにできることは？

胆道がんを予防するためにできることは、まず食生活の改善です。カロリー過多や野菜摂取量の不足など、いわゆる「メタボリックシンドローム」を招くような食生活は、胆道がん発症のリスクを高める可能性があります。また、国立がん研究センターの研究で、野菜・果物の摂取は肝外胆管がんのリスクを低下させ、葉酸・不溶性食物繊維・ビタミンCがその効果の中心的な役割を果たしている可能性が示唆されました。食事内容を見直すとともに、適度な運動も心掛けて肥満を防ぐようにしましょう。

胆道がんは、膵臓がんと並んで難治がんの筆頭と言えます。根治を目指すことができる唯一の方法は切除手術です。一般的に手術ができると診断された場合でも5年生存率は10～30%、手術ができない場合1年生存率は10～40%程度と報告されています。早期がんと定義されるステージⅠで発見されても他のがんに比べて5年生存率は極めて低いのが特徴です。

# 日本全国 特産物で疾病予防



今月は

## 茨城県

### ◆茨城県に多い疾病は…？

茨城県は健康寿命が全国上位である一方で、平均寿命は男性 80.28 歳 (ワースト13位)、女性 86.33 歳 (ワースト3位) と全国平均を下回っています。平均寿命と健康寿命の差は、**日常生活に制限のある「不健康な期間」**を意味します。茨城県民は脳梗塞や心不全などの循環器疾患の死亡率が高く、働く世代のメタボリックシンドロームの該当者の割合が高い傾向にあります。また、食塩摂取量が多い、野菜の摂取量不足などといった課題もあります。

### ◆減塩のコツ

調理のときに、**うま味** (昆布・かつお節・乾しいたけ・トマト・乳製品)、**酸味** (酢・かんきつ類・トマト)、**辛みや香り** (香辛料・香辛野菜・ハーブ) などを活用すると、少ない食塩量でも満足感が得られます。塩分の**味付けは食材の表面**にすると味を濃く感じる事が出来ます。献立は、普通の味付け料理 1 品に薄味の料理と組み合わせると、**味にメリハリ**が出て全体の塩分量を抑えられます。また、体内の余分な塩分 (ナトリウム) を排出してくれる**カリウム** (野菜・果物・種子・海藻・いも類・大豆製品) や**食物繊維** (野菜・大豆製品・豆・種子・きのこ・海藻・いも・穀類) を積極的に食べて、塩分量が多い**加工食品** (インスタント食品・ウインナー・ハム・干物・練り製品など) は控えるようにしましょう。

### 納豆と酢の減塩レシピ (1 人分)

#### ●納豆とトマトの酢オイル和え

納豆	1 パック
トマト	1/4 個
大葉	2 枚
★黒酢	小さじ 1
★オリーブオイル	小さじ 1/2
★付属のたれ	1/2 袋

#### 【作り方】

納豆と★を混ぜ、好みの大きさに切ったトマトと大葉を和える。



#### ●納豆とほうれん草の酢辛子和え

納豆	1 パック
ほうれん草	1/4 束
かつお節	1/2 パック
★黒酢	小さじ 1
★付属のたれ	1/2 袋
★付属の辛子	1 袋

#### 【作り方】

納豆と★を混ぜ、茹でて 3 cm幅に切ったほうれん草と和え、かつお節をかける。



#### ●ねばねば納豆の黒酢和え

納豆	1 パック
めかぶ	20g
長いも	20g
刻みのり	適量
★黒酢	大さじ 1
★付属のたれ	1/2 袋

#### 【作り方】

納豆と 1 cm角に切った長いも、めかぶ、★を混ぜあわせ、刻みのりを散らす。



### 納豆

- ・全国一の生産量を誇ります。
- ・納豆は海外でも「スーパーフード」と呼ばれるほど栄養効果の高い発酵食品です。
- ・**タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、納豆菌、イソフラボン、レシチン、大豆サポニン、ポリアミン**など豊富に含まれています。
- ・食品の中でも特に含有量が多い**ビタミンK**は骨を丈夫にし、**ナットウキナーゼ**は血栓を溶解して血液をサラサラにする働きがあります。



### ポイント

「酢」には酢酸やクエン酸など多種類の有機酸が含まれています。「納豆」と組み合わせることで減塩だけでなく、お互いの栄養成分の相乗効果で、血圧や血糖値上昇の抑制、血中脂質や内臓脂肪の減少、腸内環境の改善、疲労回復、ガンや生活習慣病の予防など、さまざまな健康効果がより一層高まります。

また酢は、鉄やカルシウムなどミネラルの吸収を助ける働きがあり、貧血や骨粗鬆症の予防に役立ちます。



## 京都の妖怪

### ～座敷童子(ざしきわらし)～

座敷童子が家に住みつくと、その家は豊かになると言われています。若一神社の御神木の楠は平清盛が太政大臣に任命されたときに自ら植えたとされており、樹齢 800 年をこえる大樹です。この御神木には、座敷童子が住んでいると言われています。

また、切ると災いが降りかかるとされ、西大路通の工事の際は楠を避けるように造られたと言います。



《出没場所》  
京都市・若一神社

### 今月の迷曲 vol.39

(youtube で見られます)  
優しさ/藤井風



(by 桜餅の葉っぱ)