

## 今月のテーマ

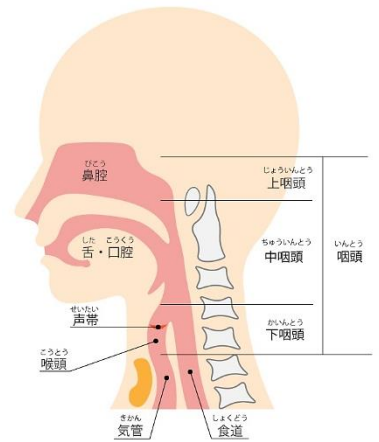
## 風邪かと思ったら…、「咽頭がん」!?

～のどや鼻の違和感、早めに検査を!～

## ◆咽頭がんとは？

咽頭とは鼻の奥から食道につながり、空気と食物の通り道となる器官で、そこにできるがんを咽頭がんといいます。そのうち、鼻の奥の咽頭の上部を上咽頭、中間部を中咽頭、もっとも食道に近い下部を下咽頭と呼びます。上咽頭は「呼吸・耳の圧の調整」、中咽頭は「呼吸・発音・のみ込む」、下咽頭は「のみ込む」という役割をします。

最も発生率の高いのが下咽頭で、咽頭がん全体の約60%を占めます。下咽頭は、直接見ることが困難です。下咽頭がんは、上咽頭がん、中咽頭がんとは違い、進行しないと症状がわかりにくく、発見された時には頸部リンパ節転移や喉頭へ浸潤していることもあります。早期に発見すれば治癒率は90%といわれていますが、多くの場合発見は遅れがちです。早期発見には、のどや鼻の違和感や軽い痛みなどの初期症状に気づいたとき、医療機関で検査を受けることが大切です。



## ◆咽頭がんの原因となる危険因子

上咽頭がんは、40～70歳代の男性に多いがんですが、若い世代で発見されることもあります。はっきりとした原因はまだよく分かっていませんが、遺伝やEBウイルスという種類のウイルスに感染することなどが、発症と関係していると考えられています。

中咽頭がんと下咽頭がんは、50～60歳代の男性で多くみられます。発症リスクを高めると考えられているのは、長期にわたる喫煙や過度の飲酒、熱い食べ物や飲み物などです。中咽頭がんは、HPV（ヒトパピローマウイルス：子宮頸がんの原因ウイルス）という種類のウイルスが、発症に関連していると考えられています。下咽頭がんは、鉄欠乏性貧血で発症リスクが高まります。特に女性は鉄欠乏性貧血になりやすいので、注意が必要です。

## ◆初期症状と予防法

咽頭がんの初期症状は、のどの違和感や軽い痛みなど風邪に似たような症状で、強い自覚症状が特にないことも少なくありません。がんが大きくなるにつれて、食事の通りにくさや息苦しさ、首のしこりなどが現れます。症状は部位によって異なり、上咽頭がんの場合は耳がつまった感じや鼻づまり、鼻血、中咽頭がんの場合は片側の扁桃腺の腫れ、下咽頭がんの場合は声のかすれなどが初期症状として現れることがあります。このような症状が長期間続く場合は、耳鼻咽喉科を受診するようにしましょう。咽頭は、発声や呼吸などの生きるために必要な機能に関わる器官であるため、治療後のQOL（クオリティ・オブ・ライフ）も考慮しつつ、慎重に治療法を選ぶことが重要とされています。

また、咽頭がんを予防するには、野菜や果物をバランスよく食べるのが大切です。栄養素の中では、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテンに、予防効果があると言われていています。咽頭がんに限らず、ほかの部位のがんの予防でも言えることですが、喫煙や飲酒を避け、バランスの良い食事を心がけましょう。



β-カロテン(ビタミンA)を多く含む食材

# 日本全国 特産物で疾病予防



今月は

## 大阪府

### ◆大阪府に多い疾病は…？

結核は昭和 20 年代までは日本の死亡原因第 1 位でしたが、BCG 接種や抗生物質の開発などにより患者数は大きく減少しています。しかし、現在でも全国で毎年約 13,000 人が結核を発病しており、結核は決して過去の病気ではありません。特に**大阪府は全国で最も罹患率が高く、毎年約 1,400 人の新たな結核患者が発生**しています。これを受けて、大阪府では結核患者の発生を抑制するためにさまざまな取り組みを実施しています。

### ◆結核を予防・改善する食事法

免疫力の維持・向上がポイントとなり、**バランスの良い食事**が大切です。やせにならないように気をつけて、糖質（エネルギー）・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維のバランスが偏らないよう、いろいろな食品からいろいろな栄養素を摂るようにしましょう。また、**腸内環境を整える**ことは免疫力の向上につながります。**発酵食品**、**食物繊維**（穀類・いも・野菜・果物・きのこ・海藻類・大豆製品）、**オリゴ糖**（バナナ・ハチミツ・たまねぎ・ごぼう・大豆製品）を積極的に食べると効果的です。

#### キムチ鍋

【材料（2 人分）】

豚薄切り肉	200g
白菜キムチ	200g
ごま油	大さじ 1
しょうが	1 片分
にんにく	1 片分
大阪しろな	1 束
ニラ	1/2 束
白ネギ	1/2 本
えのきだけ	100g
豆腐	1 丁
だし汁	600ml
★しょうゆ	大さじ 1
★みりん	大さじ 1
★みそ	大さじ 1



【作り方】

- ①豚肉と豆腐は食べやすい大きさに、大阪しろなとニラは 4 cm幅に、白ネギは斜め薄切りに切る。
- ②しょうがとにんにくはすりおろし、えのきだけは石づきを切り落とす。
- ③しょうが、にんにく、ゴマ油を鍋に入れて熱し、香りが出てきたら豚肉を加えて炒める。豚肉の色が変わったら、キムチを入れて焦がさないように炒める。
- ④だし汁を加えて煮立たせ、★を入れる。
- ⑤豆腐と野菜を加えてフタをし、約 5 分煮込む。

※メーカーによってキムチの辛さや味が違うので、お好みでキムチやみその量を調整してください。

#### 大阪しろな

・なにわ伝統野菜の「大阪しろな」は、「天満菜」とも呼ばれ、アクやクセがなくあっさりとした味とシャキシャキの食感が特徴です。  
 ・β-カロテン【体内でビタミン A に変換される】、**ビタミン（C・E・K）、葉酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維**が豊富に含まれ、高血圧・動脈硬化・貧血・骨粗鬆症・ガン・生活習慣病の予防、免疫力の向上、腸内環境の改善などに役立ちます。



#### ポイント

鍋料理は簡単に調理ができ、いろいろな食品からバランス良く栄養が摂れるのでオススメです。キムチ鍋にすることで、発酵食品（キムチ・みそ）、食物繊維（大阪しろな・ニラ・白ネギ・えのきだけ・白菜キムチ・豆腐・みそ）、オリゴ糖（みそ・豆腐）が一緒に摂取でき、腸内環境が整います。乳酸菌（キムチ・みそ）は熱に弱いので、生きた菌を体に取り込むことはできませんが、死滅しても善玉菌のエサとなるため有効成分になります。  
 カプサイシン（キムチ）やショウガオール（しょうが）は血行促進や低体温の予防に効果があり、体の構成成分であるタンパク質の代謝にはビタミン B6（にんにく）が欠かせません。β-カロテン・ビタミン C（ニラ・大阪しろな）、ビタミン E（ゴマ油・ニラ・大阪しろな）、ファイトケミカルは、組み合わせれば組み合わせるほど抗酸化作用が高まり活性酸素を抑制します。  
 このようにそれぞれの栄養素の相乗効果でより一層免疫力が向上され、結核の予防や改善に役立ちます。



## 京都の妖怪

### ～雪女（ゆきおんな）～

雪女は、雪の降る夜ひそかに現れるという、女の姿をした妖怪です。雪女が冷たい息を吹きかけて人を凍死させる話は有名ですが、地域によっては山姥のように人をおそって食べてしまう話も伝わっています。その残酷さは、雪の冷たさ、純白の美しさと相まって、一段と増して見えるようです。



＜出没場所＞  
南丹市・美山町付近

### 今月の迷曲 vol.43

(youtube で見られます)  
The Christmas song



(by 桜餅の葉っぱ)