

今月のテーマ

かすれ声に潜む危険、「喉頭がん」とは？

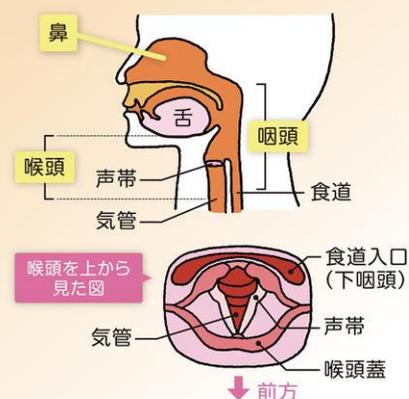
～長期間続く声枯れは要注意！～

◆喉頭がんとは？

喉頭とはいわゆる「のどぼとけ」のことで、空気の通り道である気管につながっており、声帯も喉頭の一部です。ここに発生するがんの総称を「喉頭がん」と呼びます。喉頭には、発声・誤嚥（ごえん）の防止・気道確保といった役割があります。

喉頭がんは、がんができる場所によって声門がん、声門上部がん、声門下部がんの3つに分けられます。特に多いのが声門がん、喉頭がん全体の半数以上を占めます。喉頭がんの罹患数はがん全体の約0.6%と少なく、5年生存率も約80%と高いですが、**のどには発声や嚥下、呼吸といった重要な機能があり、そこにがんができてしまうと、生活の質が大きく損なわれてしまう**可能性があります。

■鼻・口・のど(咽頭と喉頭)



◆喉頭がんの原因となる危険因子

喉頭がんは**女性よりも男性に多く発症し、その割合は1：10**とも言われています。また、**50～80歳代までに急激に増加する傾向**があります。**喉頭がんの主な危険因子は、喫煙と飲酒**です。これらを継続的に摂取することで、喉頭は常に刺激を受けることになり、がん発症のリスクが高まります。実際に喉頭がん患者の90%は、喫煙者であると言われています。**喫煙は肺がんのリスクとして知られていますが、実は、最もリスクが高いのが喉頭がん**なのです。喫煙と飲酒の両方の習慣がある人は、より危険性が高まります。近年では、男性だけでなく女性の喫煙者が増えていることから女性の喉頭がんのリスクも高まっています。

その他にも、声を酷使する職業や、アスベストを使用する職業、逆流性食道炎、HPVの感染も喉頭がんが発症する危険因子と考えられています。

◆初期症状とチェックリスト

喉頭がんは初期症状が乏しく、無症状で経過することの多いがんです。声帯にできた声門がんでは初期症状として嚔声になることもありますが、声門上部や声門下部のがんは、初期症状が全くないことも珍しくありません。また、がんの発生する場所によって症状を自覚しにくいこともあり、このような場合はがんが進行してから見つかることも少なくありません。

気になる症状が続く場合は、早めに耳鼻咽喉科または気管食道科など、喉の専門医に相談しましょう。早期発見につとめることが、早期治療にもつながります。喉頭がん全体で見ると、治癒率は約80%弱です。**早期に発見し、早期に治療を開始すれば、声門の機能のある程度は維持できるため、音声を失わずに治すことも可能だ**といわれています。

《喉頭がんチェックリスト》

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 嚔声（声のかすれ） | <input type="checkbox"/> のどの違和感 |
| <input type="checkbox"/> 食べ物が飲み込みにくい | <input type="checkbox"/> 息苦しさ（呼吸困難感） |
| <input type="checkbox"/> 首のしこり（首周辺のリンパ節の腫れ） | <input type="checkbox"/> これらの症状が1ヶ月以上続く |





今月は

岡山県

◆岡山県に多い疾病は…？

岡山県は認知症患者数が全国第2位(2019年)というデータがあります。高齢化の進展に伴い、認知症は増加傾向にあります。厚生労働省「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」によると、2012年時点の認知症患者は約462万人で、65歳以上高齢者の約7人に1人とされていました。2025年にはその数は約700万人、65歳以上の5人に1人が認知症になると推計されています。

◆認知症を予防・改善する食事法

バランスの良い食事に加えて肥満に注意し、オメガ3系不飽和脂肪酸(青魚・まぐろ・鮭・アマニ油・エゴマ油)、葉酸(レバー・緑黄色野菜・豆類)、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)、ミネラルを積極的に摂ることが大切です。また、高齢者の方は急激なやせが危険因子のひとつになるので、気をつけるようにしましょう。

サバのカレーあんかけ

【材料(2人分)】

サバ	半身1枚
☆酒	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ1/2
☆しょうが汁	小さじ1
片栗粉	適量
黄ニラ	20g
たまねぎ	1/4個
赤パプリカ	1/2個
ピーマン	1個
キャノーラ油	適量
★だし汁	100ml
★酒	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★みりん	大さじ1/2
★カレー粉	小さじ1



【作り方】

- ①サバは食べやすい大きさに切り、☆で下味をつけて約30分おく。
- ②黄ニラは5mm幅に、たまねぎは薄切りに、赤パプリカとピーマンは細切りにする。
- ③★を混ぜ合わせる。水溶き片栗粉【片栗粉(第1/2)+水(大1)】(分量外)を作る。
- ④サバの水気をペーパータオルなどで拭き取り、薄く片栗粉をつけて、多めの油を熱したフライパンで焼く。
- ⑤鍋に油(大1)を熱し、たまねぎを炒める。しんなりしたら赤パプリカとピーマンを入れてサッと炒め、★を加えてひと煮たちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。火を止めて、黄ニラを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥器にサバを盛り、⑤のあんをかける。

※カレー粉の量は辛さのお好みで調整してください。

黄ニラ

・光に当てずに軟化栽培で育つため、やさしい黄色でやわらかく、シャキシャキした触感と甘みが特徴です。

・アリシン【ファイトケミカル・香り成分】が含まれ、強い抗酸化作用で老化・ガン・生活習慣病の予防に効果があります。また、ビタミンB1の吸収を助けて疲労回復に役立ちます。

・アリシンから生成されるアホエンは脳の活性化や認知症予防に期待されています。高熱に弱く油に溶ける性質があるので、長時間の加熱調理は避け、油と一緒に食べると効率よく摂取できます。



ポイント

オメガ3系不飽和脂肪酸(サバ)、アホエン(黄ニラ)、クルクミン(カレー粉)は、単独でも脳の活性化や認知症の予防に役立つとされていますが、一緒に摂取することでより効果が高まります。

β-カロテン【体内でビタミンAに変換：赤パプリカ・ピーマン】、ビタミンC(赤パプリカ・ピーマン)、ビタミンE(サバ・キャノーラ油・赤パプリカ・ピーマン)、ファイトケミカル【硫化アリル(たまねぎ)、カプサンチン(赤パプリカ)、ショウガオール(しょうが)、アホエン、クルクミンなど】は、組み合わせるほど強力に抗酸化作用が働き、老化防止に役立ちます。

不飽和脂肪酸(サバ・キャノーラ油)は、アホエン、β-カロテン、ビタミンEの吸収を助け、ビタミンCは葉酸(赤パプリカ・ピーマン)を活性型に変換させる働きがあります。

このようにそれぞれの栄養素の相乗効果で、より一層認知症の予防や改善に効果があります。



京都の妖怪

～件(くだん)～

件は人面牛身の妖怪で、生まれた直後に死んでしまうという非常に脆い妖怪です。しかし、死ぬ間際に「必ず当たる予言」をすわられています。件は災難を予言するだけではなく、同時に災難から逃れる術も教えてくれます。伝承の中では、大抵の場合、件の姿を描いた絵を家の中に飾る事で災難を逃れています。



《出没場所》
丹後国(京都北部)

今月の迷曲 vol.44

(youtubeで見られます)
やさしい花/BURGMULLER



(by 桜餅の葉っぱ)