

今月のテーマ

実は「皮膚がん」かも！？

～ほくろやイボに注意！～

◆皮膚がんとは？

私たちの全身を覆う皮膚は、人体で最も大きな器官であり、暑さや寒さを感知したり、外部からの刺激や細菌の感染などから体を守ったりと、様々な働きをします。皮膚は常に外部にさらされており変化には敏感といえますが、一方で、皮膚の異変を放置することで症状が進行してしまうことも少なくありません。

皮膚がんは日本では発生数の少ない希少がんですが、様々な種類があり、高齢化により発症頻度が年々増加しているといわれています。目に見えることが多いため、自分でも見つけやすいですが、痛みなどの症状はあまりありません。皮膚がんの多くは、初期はほくろやイボ、湿疹、ただれなどに見間違われることが多いです。

《皮膚がんの種類》

- 基底細胞がん…日本人に最も多い皮膚がん。
黒色の隆起物ができることが多い。高齢者に多く、発生する部位の7割が顔面。
- 悪性黒色腫…皮膚がんの中で最も転移しやすく、悪性度も高いため、早期発見が何より大切。
(メラノーマ) ほくろに似ているが色がまだらで、急に大きくなる。
足裏や手のひらにできやすい。
- 有棘細胞がん…赤みをともなった隆起や硬く盛り上がった病変ができる。
傷が治った部分に生じることも。高齢者の顔や口唇、耳にできやすい。
- 日光角化症、Bowen (ボーエン) 病…有棘細胞がんの早期段階。



◆皮膚がんの原因となる危険因子

一般的に、皮膚がんの一番の危険因子は紫外線です。日焼けする部位に好発し、高齢になるほど発症しやすいため、高齢者の顔や頸、手の甲に多く生じます。また、紫外線から皮膚の細胞を守る働きをしているメラニンが少ない色白の人は、皮膚がんになりやすいため注意します。その他にも、ひどいやけどの跡や、がんなどで放射線治療を受けた皮膚にも生じやすことが分かっています。

◆皮膚がんセルフチェック「ABCDEの法則」

突然現れるほくろやシミなどの病変や、以前からあるほくろが突然悪性化するの「皮膚がんを発症した」というわかりやすい兆候です。また、最も致命的な悪性腫瘍であるメラノーマを発症することもあります。これらの兆候をセルフチェックするための「ABCDEの法則」をご紹介します

- A (Asymmetry)** : 非対称。ほくろの片側がもう一方と対称ではない。
- B (Border)** : 輪郭。ほくろの縁が不鮮明で、デコボコや切れ込みなど通常と異なる。
- C (Color)** : 色。ほくろに茶や黒などの陰があり、色が一定ではなく異なる。
また、白、青、または赤みのある色に変化することがある。
- D (Diameter)** : 直径。黒色腫の幅が6ミリ以上になる。ただし小さいこともある。
- E (Evolving)** : 進行。ほくろや皮膚病変の形、大きさ、そして色が経時的に変化する。

皮膚がんに予防に最も効果的な方法は、一年に一度、皮膚科医の検診を受けることです。また、普段とは違う兆候が現れたらすぐに医師の診断の元で適切なテストを受けてください。

日本全国 特産物で疾病予防



今月は

沖縄県

◆沖縄県に多い疾病は…？

沖縄県は**肥満症通院者数が全国第1位(2019年)**というデータがあります。健康長寿の県といわれた沖縄ですが、戦後の急激な食の欧米化やアルコール摂取量の多さ、車社会による運動不足などが原因で肥満者(BMI25以上)が増加しています。成人の肥満者の割合は20~60代の各年代で男女ともに全国平均を上回っています。特に男性の肥満率が高く、50代男性では2人に1人が肥満といわれています。

◆肥満を予防・改善する食事法

「肥満」の判定はBMI【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】で算出し、日本肥満学会ではBMI≥25を肥満 BMI≥35を高度肥満としています。バランスの良い食事を1日3食規則正しく食べ、適切なエネルギーを摂ることが大切です。3食の栄養の配分を均等にし、とくに夕食に偏らないように注意しましょう。主食には精製度の低い穀類を選び、食べ過ぎに注意しましょう。主菜には低脂質の肉類・魚・大豆製品を取り入れた献立にし、毎食、野菜・海藻・きのこ類を積極的に摂取するようにしましょう。副菜に低エネルギーの食品を取り入れて、献立にボリュームを出すと満足感が得られます。揚げ物や炒め物など油を多く使う料理や、食塩や砂糖を多く含む食品は控えるようにしましょう。

もずくと豆腐の酢の物

【材料(2人分)】

生もずく	80g
絹ごし豆腐	150g
オクラ	2本
長いも	20g
赤パプリカ	10g
★だし汁	50ml
★酢	大さじ1/2
★薄口しょうゆ	大さじ1/2



【作り方】

- ①オクラは茹でた後5mm幅に、絹ごし豆腐は1.5cm角に、長いもと赤パプリカは5mm角に切る。
- ②器に水気をしっかり切ったもずくを入れ、豆腐と野菜を盛り付けて、混ぜ合わせた★をかける。

もずく

・全国一の生産量を誇る沖縄県の養殖もずくは、99%のシェアを占めています。

・豊富に含まれる**フコイダン**(ぬめり成分:水溶性食物繊維)は、糖の吸収を穏やかにし、血糖値の急上昇を抑えるため、肥満予防に効果的です。抗酸化作用があり、免疫力の向上、腸内環境の改善、ガンや生活習慣病の予防などに役立ちます。

・**低カロリー**(6kcal/100g)で、**β-カロテン**、**カリウム**、**カルシウム**、**マグネシウム**、**鉄**、**ヨウ素**も多く含まれています。海藻類は体にいい、ダイエットにいいと、大量に食べ続けると甲状腺に異常が起きることがありますので、気をつけるようにしましょう。



ポイント

フコイダン【水溶性食物繊維:もずく】、**大豆サポニン**【ファイトケミカル:豆腐】、**ペクチン**【水溶性食物繊維:オクラ】、**酢酸**や**クエン酸**【有機酸:酢】は、糖の吸収を穏やかにし食後の血糖値の急上昇を抑えるためダイエットに役立ちます。これらは単独でも効果がありますが、組み合わせるほど強力に働きます。また大豆サポニン、酢酸、クエン酸は体脂肪の減少にも効果があります。「豆腐」などの低カロリー食品でかさを増し、「野菜」を細かく入れて食感を変えることで満足感が得られます。食塩の多い味の濃い料理は食べ過ぎにつながり、「酢」の酸味や「だし汁」のうま味を活用することで減塩になり、食べ過ぎ防止に役立ちます。

このように献立の工夫やそれぞれの栄養素の特性を活かして組み合わせることで、より一層肥満の予防や改善に効果があります。



京都の妖怪

~玉藻前(たまものまえ)~

玉藻前は、平安時代末期の伝説上の人物です。その美貌と博識から鳥羽上皇に寵愛されるようになりましたが、上皇は次第に原因不明の病に伏せるようになってしまいます。

実は玉藻前の正体は九尾の狐で、陰陽師によって正体を見破られた後、下野国那須野原で討伐されます。しかしその怨念はすさまじく、殺生石となって毒をばらまき、近づく人間や動物を殺し続けたと伝えられています。



◀ 出没場所 ▶
京都御所(京都御苑)

今月の迷曲 vol.45

(youtubeで見られます)
せきれい/Burgmuller



(by 桜餅の葉っぱ)