

## 今月のテーマ

## 膵臓がんのリスクを上げる「慢性膵炎」

～早期発見・治療で進行を食い止めよう！～

## ◆慢性膵炎とは？

膵臓は、多くの消化酵素を含む膵液を十二指腸に分泌して食べ物を体内で消化する働きと、インスリンなどのホルモンを血液中に分泌して体内の糖分をコントロールする働きを担っている臓器です。

**慢性膵炎**とは、長期間にわたって膵臓の炎症が持続することによって、これらの働きが徐々に衰えていく病気です。本来食べ物を消化するはずの膵液が、膵臓自身を溶かしてしまい、繰り返し炎症を引き起こすことで膵臓の正常な細胞が徐々に破壊され、膵臓が硬くなり線維化したり、膵臓の中に石（膵石）ができたりします。こうした症状が出てくると、膵臓全体が硬く萎縮していきます。また、膵液の分泌も低下するので、食べた物を消化したり吸収したりする働きも失われてしまいます。

## ≪慢性炎症の進行≫



## ◆慢性膵炎の原因

慢性膵炎の患者数は2011年の調査では約67000人とされており、年々増加傾向にあります。慢性膵炎を引き起こす主な原因はアルコールで、飲酒量が増えるほど発症しやすくなります。そのため飲酒量の多い男性に多い病気で、男女比は4.6：1と男性が女性の4倍以上です。そのほか、胆石やストレスでも発症することが知られており、なかには原因がはっきりしない場合もあります。一般的には40～50代で発症することが多いですが、遺伝的に慢性膵炎になりやすい家族性膵炎の場合、若いうちに発症する場合があります。

慢性膵炎になると、通常は膵臓が徐々に破壊されるため完治は望めず、膵臓がんのリスクが12倍に高まると言われています。しかし最近になって、慢性膵炎には早期の段階（早期慢性膵炎）があるということがわかってきました。この早期慢性膵炎の時点で治療を行えば、進行を食い止めることも可能です。なるべく早い段階から慢性膵炎の治療を行えば、膵臓がんのリスクを下げることも期待できます。

## ◆診断されたら生活習慣の改善を！

慢性膵炎では初期の段階からお腹や背中への痛みが出現することが多いです。飲酒や脂肪のとりすぎにより痛みは強くなり、痛みが長く続くほど、慢性膵炎は進行します。進行を遅らせるには、痛みが出ないように断酒や禁煙を心がけ、食生活にも気を配ることが大切です。

慢性膵炎は進行すると、痛み以外にも下痢・脂肪便、体重減少、糖尿病の発症などの様々な症状が現れます。膵臓の機能自体が果たされなくなり、さまざまな不具合が出てくるためです。一般的に慢性膵炎は5～15年の時間をかけて、少しずつ進行していきます。少し痛みがあるくらいの初期の段階で進行しないように気をつければ、膵臓の機能が保たれ、膵臓がんを発症する危険も少なくなります。

## 守ろう！9つの生活習慣

- ①油ものをとりすぎない
- ②辛いものをとりすぎない
- ③便秘にさせない
- ④脱水に気を付ける
- ⑤よく噛んでゆっくり食べる
- ⑥ストレスを避ける
- ⑦お酒を飲まない
- ⑧タバコを吸わない
- ⑨規則正しい生活を心がける

進行すると…  
体重減少  
下痢  
脂肪便



# 日本全国 特産物で疾病予防



今月は

佐賀県

## ◆12月にかかりやすい疾病は…？

冬になると、憂鬱になる、やる気が出ない、体がだるいといった症状があらわれませんか？それはもしかしたら「冬季うつ」かもしれません。冬季うつは男女差が顕著な病気で、男女比は約1：4と言われています。一般的なうつ病と違い、過食や過眠が起こることが特徴です。冬は日照時間が短いため、体内で合成されるセロトニンが減少してしまうことが原因の一つではないかと考えられています。

## ◆冬季うつ病を予防・改善する食事法

別名「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンを増やすには、**トリプトファン**【セロトニンの材料になる必須アミノ酸（肉類・魚介類・大豆製品・牛乳・乳製品・卵類・ゴマ・カシューナッツ・海苔など）】、**ビタミン B6**【タンパク質の代謝やセロトニンの合成に不可欠（魚類・肉類・ニンニク・ピスタチオ・ゴマ・海苔・玄米など）】の摂取が大切です。セロトニンは日中に合成されるので、これらの栄養素を**朝食**に積極的に取り入れましょう。**体内時計**を正常にするためにも朝食を食べることは重要です。

またセロトニンは主に腸で産生されているため、腸内環境【**発酵食品**、**食物繊維**、**オリゴ糖**】を整えましょう。**太陽の光**を浴びるようにし、**一定のリズムを繰り返す運動**（ウォーキング・ジョギングなど）はセロトニンの合成促進に役立ちます。

### 鶏むね肉の海苔巻き焼き

【材料（2人分）】

鶏むね肉	200g
★酒	大さじ1
★塩麹	小さじ1
★片栗粉	大さじ1
焼き海苔	1～2枚
ゴマ油	小さじ2
白いりごま	適量
ブロッコリー	1/2
☆酒	大さじ1
☆みりん	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ2/3
☆三温糖	小さじ1



【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に切り分け、耐熱皿に並べて水（小さじ1）をふり、ラップをして電子レンジで2～3分加熱する。
- ②鶏むね肉は薄くそぎ切りにしてボウルに入れ、★を加えて揉み込む。
- ③☆を混ぜ合わせる。
- ④焼き海苔は好みの大きさに切り、②を挟むように巻く。
- ⑤フライパンにゴマ油を熱し、④を並べて約2分焼き、上下を返して約2分焼く。
- ⑥肉に火が通ったら、③を加えてからめ、火を止める。
- ⑦器に盛り付けていりごまを振り、ブロッコリーを添える。

### 海苔

・佐賀県の有明海で養殖された「海苔」は、全国一の生産量を誇ります。

・**たんぱく質**、ミネラル（**カリウム**・**カルシウム**・**マグネシウム**・**鉄**・**亜鉛**・**ヨウ素**）、**ビタミン**（**ビタミンA**・**ビタミンB群**・**ビタミンC**・**ビタミンE**・**ビタミンK**）、**食物繊維**など豊富で、非常に栄養価が高い海藻類です。

海苔特有の**ポリフィラン**【水溶性食物繊維】も含まれ、ガン・生活習慣病の予防、免疫力の向上、腸内環境の改善、アンチエイジングや美肌効果など数多くの健康効果があります。

・**うま味成分**（**グルタミン酸**・**イノシン酸**・**グアニル酸**）が多く、料理に加えると風味や味が増します。



### ポイント

「鶏むね肉」、「ゴマ」、「海苔」は、トリプトファンとビタミン B6 のどちらも豊富に含まれており、おススメの食品です。

「鶏むね肉」は加熱すると肉質が硬くなりやすいですが、薄くそぎ切りにする、塩麹で揉み込む、片栗粉を加えるなど下ごしらえで工夫をすることで、パサつきを抑えてやわらかくなります。

ビタミン B6（ブロッコリー：野菜の中で比較的多く含まれている）は、水溶性なので茹でるのではなく、電子レンジ調理をすることで損失を少なく抑えられます。



## 一度は乗りたい！ 観光列車

～コロナ禍でなかなか旅行もできないですが、この観光列車紹介のコラムで旅行気分を味わってくださいね！～

### JR九州 「ふたつ星 4047」

「西九州の海めぐり列車」をコンセプトに、佐賀県・長崎県という九州の観光における“ふたつの星”を巡りながら、西九州エリアの魅力を感じる新列車です。沿線に広がる有明海や大村湾の変化に富んだ海の車窓と、海がもたらした地域のおいしいものをビュッフェで楽しめます。

内陸の「山」を走る西九州新幹線に対して、ふたつ星 4047 は「海」に面した2つのルートを走行します。車窓からは季節や時間によって変化する、ふたつの「海」の表情を楽しむことができます。

西九州新幹線の開業と同日の  
2022年9月23日に運転開始！



出典：JR九州