

いきいき 愛知だより

第3号

平成24年7月
発行



contents

1

特集

大腸がんについて

大腸がんにかかる方は、年々増えています。
定期検診で早期発見・早期治療を目指しましょう。
愛知医科大学 医学博士 佐々木 誠人先生

3

夏バテから身を守る! ネバネバな夏野菜の代表、オクラを使った料理。
管理栄養士 仁木 由美子さん

4

TOPIC 新社屋、いよいよ建設開始へ。

特集

大腸がんについて

今回は「大腸がん」について、愛知医科大学病院の佐々木准教授にお話をいただきました。



愛知医科大学病院
佐々木 誠人先生

Profile

愛知医科大学 医学部 准教授
愛知医科大学病院 消化器内科 副部長
専門分野／消化器病学
がん治療認定医、日本消化器内視鏡学会 専門医

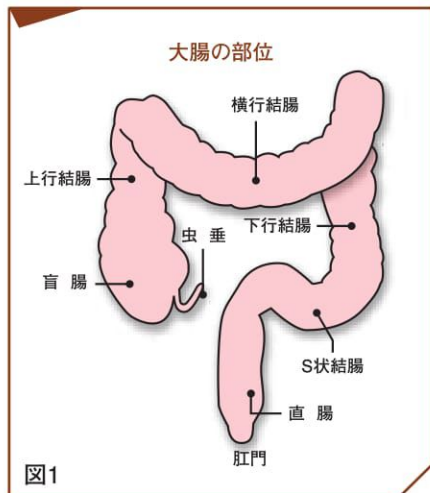
愛知医科大学の准教授として、特に難病と呼ばれる潰瘍性大腸炎・クローン病等の難治性炎症性腸管障害の研究に取り組みつつ、次代を担う若手医師の育成にも尽力。さらに、愛知医科大学院 消化器内科 副部長として、多くの患者さんの信頼に応えてご活躍中です。

大腸がんにかかる方は、年々増えています。 定期検診で早期発見・早期治療を目指しましょう。



大腸がんとは？

大腸（図1参照）は長さが約1.5m～2mあり、大腸がんはその中の結腸、直腸、肛門等に発生するがんの総称です。日本人ではS状結腸と直腸が、がんのできやすいところになっています。大腸がんは、大腸の粘膜の細胞から発生し、腺腫（せんしゅ）という良性腫瘍の一部ががん化したものと、正常な粘膜から



直接がんが発生するものがあります。進行はゆっくりで、また、大腸の粘膜には痛みを感じる知覚神経がないこともあり、初期には自覚症状はほとんどありません。大腸がんは、粘膜の表面から発生して、大腸の壁の中に次第に深く侵入していき、進行するにつれてリンパ節や肝臓、肺など別の臓器に転移します。早期発見、早期治療が大切なのは他のがんと同じですが、大腸がんの場合、少し進行して肝臓や肺などへの転移があっても、手術ができる状態ならば、手術によって治せる場合があります。ただし、手術後も再発の心配は残るため、医師の指示にしたがって定期的に検査を受ける必要があります。

にならないポリープとがんになるポリープの2つに分けられます。がんになるポリープとして腺腫性ポリープと呼ばれるものがあり、この腫瘍性ポリープの中に放っておくと大きくなってがん化するものがあるのです。集団健診の大腸がん検診では「便潜血検査」を行います。大腸ポリープはこの検査で陽性（出血がある）となり、その後、大腸内視鏡検査などの精密検査を受けることで、見つけることができます。

大腸ポリープは がんですか？

皆さん、大腸ポリープが見つかったと聞いたらドキッとされると思いますが、大腸ポリープ=がんではありません。ポリープとはいぼ状に突出したものをいい、がん



大腸がん検診で、 がんはすぐに 見つかりますか？

市区町村や企業が行う大腸がん検診は、「便潜血検査」が一般的ですが、これだけではがんかどうかを診断することはできません。ただし、最近の便潜血検査は免疫学的手法とよばれる方法が実施され、以前よりずっと感度も高く、腸になんらかの問題がある方を高確率でふるい分け（スクリーニング）しています。ですから、検査の結果、再検査や要精密検査と診断された場合は、必ず必要な検査を再度受けるようにしましょう。

また、人によっては「痔からの出血だろう…」とか、「自覚症状がないから」と再検査を受けない方もいらっしゃいます。しかし、最近の検査は痔のような比較的新しい出血には反応しにくくなっています。さらに、精密検査を受けた場合、自覚症状のない方からがんが発見されています（図2参照）。油断は禁物。自分で判断せず、必ず医療機関を受診してください。



り、まだまだ多くの方が受診されていないのが実情です（図3参照）。

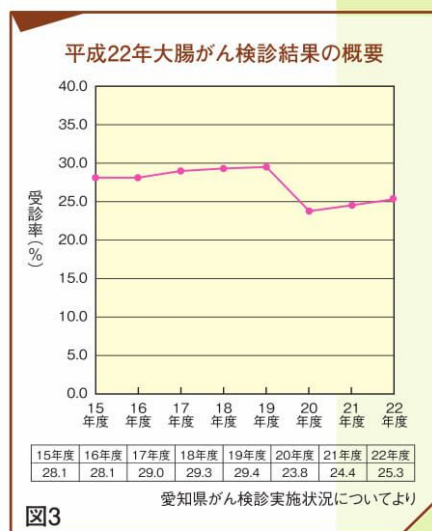
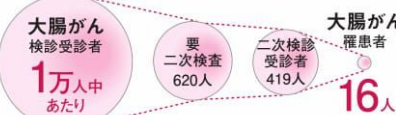


図3

る結腸がんの予防効果は確実とされています。一方、以前確実とされていた野菜は、その後の研究で予防的な関連が十分に認められず、国際癌（がん）研究機関の2003年のレポートで「おそらく確実」に変更されました。また、果物は同じ年のレポートで予防の可能性があるとされています。他には、科学的な根拠は不十分ですが、葉酸、カルシウム、ビタミンD、食物繊維の摂取なども役立つ可能性があります。

このように、残念ながら大腸がんに絶対ならないという予防法はありません。やはり、早期発見、早期治療で治る段階のがんを見つけることが大切です。40歳を過ぎたら定期検診を毎年しっかり受ける。40歳未満や検診で異常なしといわれても、便秘や下痢を繰り返したり、血便が出るなどの症状があったら、すぐに医療機関を受診し、がんに限らず、少しでも早く病気を見つけるようにしましょう。

大腸がん二次検診を受ける必要のある人、 がんが見つかる人の割合



(参考) 大腸がん以外にも早期発見できる症状



図2 日本対がんセンター協会(2005年)検診結果より

愛知県の検診の 受診率は？

国立がんセンターのデータを見ると、愛知県の大腸がんの受診率は全国平均をやや上回っています。しかし、平成20年度には受診率の低下がみられました。その後、愛知県のデータによれば平成21年度はやや受診率が上がったものの、平成22年度は横ばいとなっております。

大腸がんの発生は加齢との関係が深く、高齢化が進むとともに、大腸がんにかかる方は確実に増えると考えられます。今後数年間で、大腸がんによる死亡が胃がんや肺がんを上回るのではないかとという予測もあります。また、家族に大腸がんの方がいる場合、年齢が若くても大腸がんのリスクが高くなります。特に、お父さんやお母さん、ご兄弟などに大腸がんの方がいる場合は、40歳未満でも、自費になりますが、大腸がん検査を定期的に受けることをおすすめします。

大腸がんは予防できますか？

医学的に効果が高いとされているものからご紹介すると（図4参照）、運動によ

大腸がんの予防

	リスクを下げるもの	リスクをあげるもの
確実	運動	肥満
可能性大	野菜・果実	飲酒 加工肉
可能性あり (データ不十分)	葉酸 カルシウム ビタミンD 食物繊維 NSAID	喫煙 動物性脂肪 ヘテルサイ クリックアミン ニトロ化合物

図4

野菜を取ろう！
飲み物も侮らない！



夏バテから身を守る！

血液は偏った食生活や不規則な生活、喫煙・ストレスなどによって流れにくくなります。このいわゆる“ドロドロ血液”の状態は脳梗塞や心筋梗塞の危険性も高めます。また、夏にはたくさんの汗をかき、水分を失い“ドロドロ血液”になり血栓ができやすいため、特に食生活に注意が必要です。

野菜を意識して取ろう！

夏に旬を迎える野菜は水分量が多く“ドロドロ血液”予防だけでなく、のどの渴きを防ぎ、熱中症対策にも効果的。また毎日たっぷりと食べることで、水分だけでなく、ビタミン・ミネラル・食物繊維も補給できます。特にビタミンCは体に蓄積されないので紫外線量が増えて消耗が激しくなる夏は食事で定期的に補う必要があります。1日の摂取目標は350g。外食が多い場合や、1日2食の食事では不足がち。意識的に野菜を取る習慣をつけ“サラサラ血液”を作りましょう。

ネバネバ物質は強い味方

独特の粘りムチンは胃粘膜を保護して胃炎や胃潰瘍を予防したり血糖値の上昇を抑制する作用やコレステロールの吸収を抑える働きがあり生活習慣病予防にも。さらに、最近の研究では強力な保水効果がありお肌にツヤとハリを与えるという美肌効果もあると言われています。調理の際は、ムチンのもつタンパク質分解酵素は熱に弱いので加熱時間を短くすることがポイント。今回ご紹介するのは、ネバネバな夏野菜の代表、オクラを使った料理。短時間で作れるため、節電や忙しい日のメニューにも最適です。

オクラの豚肉巻き～おろしポン酢～

オクラの歯ごたえが絶妙♪他にも照り焼き風、流行りの塩麴などアレンジも広がります

材料(2人分)

オクラ1袋(10本)、
豚肉薄切りロース肉 150g、
大根3cm位(60g)、
レタス1枚

〈調味料〉

ポン酢 大さじ1、
油 大さじ1、
塩・こしょう適宜

作り方

- 1 オクラはへたを落とし、サッと茹でて水にとる。
- 2 豚肉に塩・こしょうをして、①のオクラに巻く。
- 3 油をひいたフライパンに②を、豚肉の巻き終わりの部分を下にして並べ、転がしながらこんがり焼き目が付くまで焼く。
- 4 器にもり、大根おろし、ポン酢をかける。



オクラと蒸し鶏の梅かつお和え

梅の酸味とかつお・大葉の風味が食欲をそそる夏に合う一品

材料(2人分)

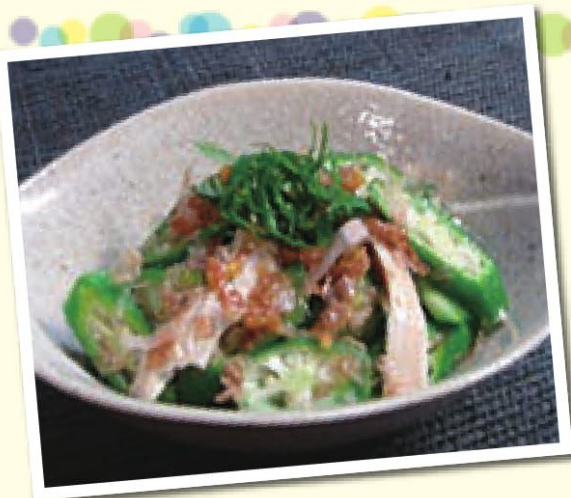
オクラ 4本、きゅうり 1/2本、
大葉 4枚、
鶏ムネ肉 50g、
梅干 2個、
鰹節小袋 1袋

〈調味料〉

めんつゆ 少々、
酒 少々

作り方

- 1 オクラはサッと茹でて水にさらし、斜めに切る。きゅうりも斜め薄切り、大葉は千切りにする。
- 2 鶏ムネ肉は酒をふり耐熱容器に入れ電子レンジで加熱する。冷めたら細く裂いておく。
- 3 梅干しは種を外し、包丁で叩き、酒、めんつゆを合わせる。
- 4 材料を全て混ぜ合わせ器に盛りつけて完成。



管理栄養士
からの一言

飲み物にも注意！

みなさん、“尿酸値”ひっかかっていませんか？値が高いのは、肥満・食生活・アルコールが主な原因です。暑い日のビールは確かにおいしいですが、その分、飲む機会や量が増えたり、夏は汗をかくことで脱水傾向になり尿酸値が高くなりやすいのです。この夏はプリン体控えめのビールや揚げ物や肉・魚よりも野菜もののおつまみを選ぶ意識を少しだけもってみませんか。飲料の中には糖分がたくさん含まれているものも多くあります。この夏は、飲料に記載されている“食品成分”を確認して“夏太り”“夏の高血糖”知らずで猛暑を乗り切りましょう。

協力：株式会社医療給食
取締役社長 仁木 由美子(管理栄養士)
名古屋市北区中切町5-17 Tel:052-990-8800

高齢者用食事・治療食を365日主に名古屋市
内に調理・宅配。13人の管理栄養士・栄養士が
在籍し、地域の方々の食生活指導も行う。関連
事業として介護付き有料老人ホームの他、高齢
者賃貸住宅、特別養護老人ホームも経営。

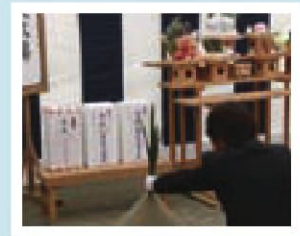
<http://www.iryous-ks.com>

2012年

公衆保健協会TOPIC

平成24年4月23日 お陰さまで起工式を実施。

去る4月23日、平成25年4月のオープンを目指し、
財団法人公衆保健協会 新社屋の建設に伴う起工式が行われました。



当日は、理事長をはじめとする理事の皆様や設計会社・施工会社の皆様など多くの方々が見守る中、厳かに式が執り行われました。神聖な儀式にあたり、建設工事の安全と新社屋の無事竣工を心より祈願いたしました。祝詞が奏上される中、職員一同身を引き締め、健康事業へのより一層の貢献を心に誓う式典となりました。





駐車場あり(6台無料)
※駐車台数に限りがあるため極力公共交通機関でお越しください。

地下鉄をご利用になる場合

地下鉄桜通線中村区役所駅 4番出口より南へ 徒歩5分

バスをご利用になる場合

市バス
 中村区役所下車→「太閤通3」交差点を南へ徒歩5分
 黄金中学校前(栄24系統)下車→北へ徒歩1分

お車の場合

名古屋駅方面より
 広小路通「笹島」交差点より西進→「笈瀬通」交差点を左折
 →「米野小学校東」交差点を右折→「黄金通2」交差点を右折
 →2つ目の道路を左折

黄金橋方面より
 「黄金通2」交差点より北進→2つ目の道路を左折

財団法人公衆保健協会

付属診療所・登録衛生検査所・集団健診センター

〒453-0813 愛知県名古屋市中村区ニツ橋町4丁目4番地

健康診断のお申し込み・お問い合わせは

TEL052-481-2161(代)

Eメール: info@hoken-k.or.jp

受付時間

平日

午前 9:00 ~ 11:30

午後 1:00 ~ 4:30

休診日

土曜、日曜、祝日

公衆保健協会

検索