

# あざみ通信

〒393-0047  
長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6  
TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550  
E-mail. mail@azami-clinic.jp  
あざみ胃腸科クリニック

- ▶特集
- ▶スタッフコラム
- がん検診を受けよう
- チーズとりんごのさつまいもスティック
- ▶胃と腸の話
- ▶食べ物よもやま話
- 二日酔いにならないために
- 柚子

シクラメンが花屋に並ぶ季節になりました。地中海地方が原産のシクラメンは明治初期に日本に入ってきました。シクラメンは本来早春花ですが、クリスマスから新年に開花するよう栽培されるようになり、冬を代表する鉢花になりました。そしてシクラメンの生産量は長野県がなんと全国1位！品種改良も盛んで現在様々なタイプのものが栽培されています。



## 受けようがん検診

がんは昭和56年より日本人の死亡原因の1位を占めるようになり、毎年30万人以上の方ががんで命を落としています。近年の人口の高齢化などに伴いがん患者は増加傾向で日本人のおよそ2人に一人は一生に一度はがんに罹患し、3人に一人ががんで命を落とすと言われています。診断技術の向上や新薬の開発などにより、がんの治療成績は良くなっていますが、がんは生命を脅かす恐ろしい病気ということに変わりありません。がんにならないよう喫煙などのがんのリスク因子を避けること、また仮に罹患しても早期発見・治療で完治させることが大切です。

がん早期発見のために有効な手段としてがん検診があります。がん検診の目的はがんを早期に発見し、適切な治療を行い、がんによる死亡率を減らすことです。国は検診によってがん死亡率の減少が証明された胃・大腸・肺・乳・子宮の5種類のがんについては一定の年齢を過ぎたら検診を受けるよう健康増進法で定めています。しかし日本人のがん検診受診率は約40%で未受診者が6割近くにのぼります。特に女性の乳がん・子宮がん検診はアメリカの受診率が80%を超えているのに対し、日本の受診率は約40%と極めて低い状況にあります。

### 【国が推奨しているがん検診(厚生労働省)】

種類	対象者	受診間隔
胃がん	50歳以上	2年に1回
大腸がん・肺がん	40歳以上	1年に1回
乳がん	40歳以上	2年に1回
子宮がん	20歳以上	2年に1回



\* 胃がん検診は当分の間胃部X線検査について40歳以上年1回実施可

## コロナ禍でがん患者に変化？

国立がん研究センターの調査によると2020年にがんと診断された人は、2019年に比べて約6万人減少しました。部位別で見ると胃がんが前年比8900人減と一番大きく、特にがん検診で見つかることの多い初期胃がんの減少が目立ちました。これはコロナ禍でがん検診を受ける人が減ったことに加え、受診控えにより通院中ながんが見つかるケースが減ったことも影響していると考えられています。がんの診断件数が減ったのは統計をとり始めた2007年以降初めてで今後進行した状態でがんが発見された人が増えることが懸念されています。コロナ禍でもがんは変わらず発生しています。検診や定期受診はおろそかにしないようにしましょう。



## 早期発見で高まる5年生存率

“5年生存率”とはがんと診断された人のうち5年後に生存が確認できた割合を示したもので、がん医療を評価する指標の一つになります。健診などで早期発見されるがんが増えたことや、新薬の開発などによりがん全体の5年生存率は68.4%（国立がんセンター発表2020年）で年々改善傾向にあります。しかしがんの部位別に見ると前立腺がんや乳がん、甲状腺がんの5年生存率が9割を超える一方早期発見治療が難しいとされる膵がんは1割に満たないなど部位によって大きな差がみられます。またがんのステージ(病期)も生存率に大きく影響し、早いステージでがんが見つかるほど生存率も高くなります(下図)。早期発見が生存率の重要なカギになっています。

### 【国が検診を推奨する5つのがんの5年生存率】

部位	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4
胃	97.2%	62.8%	49.0%	7.1%
大腸	98.8%	90.3%	83.8%	23.1%
肺	83.3%	48.8%	22.7%	5.8%
乳房	100%	96.1%	80.0%	40.0%
子宮頸部	93.2%	82.2%	66.1%	24.2%

(国立がん研究センター: 2020.3.17更新より作表)

\* がんの進行度はおおまかにステージ1~4で表し、ステージが進むにつれてより進行したがんであることを示します。

## がん検診を受ける際の注意

がん検診はメリットだけでなくデメリットもあります。デメリットも理解した上で受診するようにし、判断に迷う場合はかかりつけ医に相談しましょう。そして検査の結果「精密検査が必要」との結果がでた場合、自覚症状がなかったとしても必ず精密検査を受けることが大切です。またがん検診は“症状のない方”に行うものです。健診を受ける前から何か症状がある場合は医療機関を受診し適切な検査や治療を受けましょう。



メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> <li>・がんによる死亡を防ぐことが出来る</li> <li>・早期治療により身体的・経済的負担が軽く済む</li> <li>・がん以外の病気がみつかることがある</li> <li>・異常なしと診断されれば安心して生活できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診の判定が100%正しいわけではない</li> <li>・不必要な検査や治療を招く場合がある</li> <li>・検査による偶発症を招く場合がある</li> </ul>

胃と腸の話

二日酔いにならないために

今年も忘年会のシーズンが来ました。コロナ禍で軒並み飲み会は中止というところが多いかと思いますが、この年末の日本はなぜかコロナが激減しており、飲食もある程度は許されるような流れになっているようです。しかし、コロナ撲滅まではまだまだ道半ばであることを十分理解し、節度を持って行動することが大事ですし、今までの感染対策を緩めることなく忘年会に臨んで欲しいと思います。

私も飲む機会がかなり減りましたので、すっかりお酒に弱くなり、少し飲んだだけで二日酔いになるようになりました。二日酔いはこれ以上飲んで肝臓などの臓器に対し危険であるとのメッセージでも

あることを理解しなくてはいいけません。食事をとらずに飲むのもいけませんし、一気飲みも厳禁。ちゃんぽんも良くないといいますがこれは色々な味の酒を交互に飲むとどうしても酒量が多くなってしまいうからようです。

「二日酔いに有効な薬はありますか？」とよく聞かれますが、西洋薬では思いつきません。しかし漢方薬では体の水分バランスを整える作用がある「五苓散」が二日酔いに効くようです。飲酒前の服用ですが、二日酔いになった後の服用も有効なようです。くれぐれも飲み過ぎにはご注意ください。



12・1月院内展示の御案内...

日達れんげ 切り絵教室 (上諏訪) 作品展  
 日達れんげ切り絵教室の皆さんの切り絵作品を展示しています。心温まる作品の数々をお楽しみ下さい。  
 患者さん以外の方もお気軽にお越し下さい。



日達れんげ 切り絵教室 (上諏訪) 作品展

【材料(2人分)】

- さつまいも 200g (1cmの半月切り)
- りんご 100g (1cmの角切り)
- クリームチーズ 60g (固形のを5m核の12本分の棒状に切る)
- 牛乳 大さじ2
- バター 10g
- 砂糖 大さじ1
- 塩 ひとつまみ
- 春巻きの皮 6枚 (半分に切る)
- 溶かしバター 30g
- 水溶き小麦粉 適量 (小麦粉11に対して水大さじ2で溶いたもの)
- シナモンシュガー お好み量 (市販のもの。なければシナモンパウダー11に対してグラニュー糖1を混ぜたもの)

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、1cmの半月切りにする。水にくぐらせ耐熱容器に入れてラップをし電子レンジ(500w)で5分加熱。冷めないうちにマッツシャーなどでつぶし、牛乳・バターを入れて混ぜる。
- ②りんごは1cm角に切り、耐熱容器に入れて砂糖を振り入れ電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ③①のつぶしたさつまいもに②のりんごを汁ごと入れて塩を加えて混ぜ合わせ12等分にする。
- ④春巻きの皮の長い辺を横にして置き、手前側に③をのせて両端を1.5cm開ける形で棒状に整えてクリームチーズをのせる。皮の左右と奥の三辺に水溶き小麦粉を塗り手前からくるくる巻いて両端を抑えて閉じる。
- ⑤オープンペーパーを敷いた天パンに④の巻き終わりを下にして並べ、溶かしバターを塗り200度に熱したオープンで表面に焼き色がつくまで12.13分焼く。
- ⑥仕上げにシナモンパウダーを振って出来上がり。

食べものよま話

12月 柚子(ゆず)

冬至に柚子湯に入ると風邪をひかないと言われており、毎年柚子湯に入る方も多いためです。あの爽やかな柚子の香りをかぐと癒されますね。柚子の香り成分は多種ありますが、6割は柑橘類全般に特徴的な「リモネン」という香り成分です。柚子に特徴的な香りは極微量に含まれる「ユズノン」という成分だそうです。

日本人になじみのある果物ですが、原産地は中国、揚子江上流辺りと言われています。日本への伝播ルートは定かではありませんが、飛鳥・奈良時代に渡来したとされています。

皮が黄色になった黄柚子の旬は今。高知県、徳島県の出荷量が多く、この2県で全体の6割以上を占めます。



柚子は酸味や苦みがあり、生で沢山食べる事は難しいです。果皮や果汁の香りや風味を楽しむ食材で、捨てる部分はない

と言われてます。また多くの効能があると言われてますが、一つの果実でも実・皮・種と場所によって含まれる成分や含有量が違い、効能も変わります。一部を紹介すると、実の白い綿やすじには血管を強化し、血流を改善する成分が含まれています。皮に含まれる酸味は胃酸の分泌を促し消化を促進します。クエン酸は疲労回復や筋肉痛の改善が期待できます。風邪予防に効果があるビタミンCも豊富です。種には血行を促進する成分や皮膚の保湿・保水成分があります。

柚子は香りを生かした使い方が良いので鮮度が良いうちに使いたいです。長く楽しみたい時は、ジャム、ジュース、味噌、漬物等に加工したり、皮と実に分けて冷凍保存するのもお勧めです。種は焼酎漬けにし、精製水で薄めて化粧水にしたり、残った種を布袋に入れ、お風呂に入れると肌がしっとりします。

管理栄養士 笠原由美

認知症のこと  
一人でも悩まないで!

“家族のつどい”

12月1日(水)

14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか?お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。

