

あざみ通信

〒393-0047
 諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6
 TEL.0266(28)0505
 FAX.0266(28)0550
 URL. <http://www.azami-clinic.jp>

- ▶特集 日本人の死因1位がん
- ▶スタッフコラム 豚バラとアスパラのポン酢炒め
- ▶胃と腸の話 ピロリ菌と人類の歴史
- ▶食べ物よもやま話 イタリア料理

水仙が芽を出し、春間近になってきました。可憐な姿の水仙ですが、下痢や嘔吐を引き起こす有毒成分が含まれています。畑に生える姿がニラと似ているため、ニラと間違えて摂取することによる食中毒が発生しているのを気をつけましょう。



2人に一人ががんになる時代

毎年2月4日はワールドキャンサーデー。がんに対する意識向上や予防を目的として世界各地で様々な啓発イベントが開催されました。がんは1981年以降日本人の死因の第一位になり(下記)、現在日本人の約2人に1人ががんと診断され、約4人に1人ががんで亡くなっています。男性は50歳代、女性は30歳代からがんになる人が増加し、特に大腸がん・乳がん・子宮がんは若い世代に増加傾向です。

高齢化社会に伴い高齢者ががんになる方も増えてきましたが、高齢者の場合、治療により体力が落ちたり、生活の質が低下してしまうことがあります。高齢者ががんと診断された場合、体力や認知機能など総合的に判断し、治療による不利益が大きい場合は積極的な治療を避け、症状緩和などにより“生活の質を維持すること”を優先する場合があります。

【日本人の死因(厚生労働省:人口動態統計2024年)】

1位	2位	3位	4位	5位
悪性新生物(がん)	心疾患	老衰	脳血管疾患	肺炎



早期発見で高まるがんの5年生存率

5年生存率は治療効果の高さの評価や、病気の経過を予測する目安に使われる数字です。治療技術の進歩により5年生存率は上昇傾向で、“がんで亡くなる時代”ではなく“がんとともに生きる時代”に変化しています。厚生労働省が1月に発表したデータによると、前立腺がんや乳がんの5年生存率は約90%と高いのに対し、膵がんは11%とほかのがんと比較して厳しい状況です。膵がんは早期発見が難しいため発見

主ながんの5年生存率	
前立腺	92.1%
乳房	88.0%
子宮頸部	71.8%
大腸	67.8%
胃	64.0%
肺	37.7%
肝・肝内胆管	33.4%
膵臓	11.8%

が遅れると生存率も大幅に低下します。膵臓以外のがんでも発見が遅れ、周りの臓器やリンパ節に広がったり遠く離れた臓器まで転移すると5年生存率は大幅に低下します。ほとんどのがんは早期のうちには自覚症状がないため発見が遅れがちです。国はがん検診受診率の目標を60%にしていますが、肺がん検診を除けば50%に満たない状況です。症状のないうちからがん検診を受け、早期発見・治療につなげることが大切で、来年度はぜひ検診を受けましょう。



【厚生労働省:2026年1月】

進化するがん治療

近年がん治療は著しく進化し、従来からある手術療法・薬物療法・放射線療法に加え最近では特定の分子にだけ作用する分子標的剤という抗がん剤、免疫の力を利用する免疫療法、ウイルスを活用したウイルス療法などが登場しています。また遺伝子情報に基づくゲノム医療も主流になってきています。

がんの手術もより侵襲の少ない内視鏡手術や胸腔鏡・腹腔鏡手術が一般的になり、ロボットを使ったロボット支援手術により低侵襲で精密な手術ができるようになってきました。ただ新しい治療は治療費用が高額なことや実施できる専門病院が少ないなどの課題もあります。治療の際はメリットデメリットをよく理解し、医師と家族でよく話し合ってから決めましょう。



がん予防は日常生活から

国立がんセンターは科学的根拠に基づく『がん予防5か条+1』として以下のような予防法を提唱しています。

1.たばこは吸わない。他人のたばこの煙は避ける

…たばこの煙には多くの有害物質が含まれ、煙草を吸う人は吸わない人に比べて何らかのがんになるリスクが1.5倍高まります。



2.お酒は控えめに。

…飲酒量を減らせば減らすほどがんのリスクが低くなります。1日の飲酒はビールなら中瓶1本、日本酒なら1合以内にし、週に2日は休肝日を設けましょう。

3.食生活を見直そう

…バランスの良い食事に加え、「塩分を控える」「野菜や果物を多くとる」「暑すぎる食べ物や飲み物は控える」ことが大切です。

4.運動不足に注意

…身体活動量の高い人ほどがん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。普段の生活の中で可能な限り身体を動かす時間を増やしましょう。

5.適正体重の維持

…肥満に指標であるBMI(=身長m×身長m×22)が男性21.0~26.9、女性21.0~24.9でがんの発生リスクが低いことがわかっています。適正体重の維持に努めましょう。

6.感染症の予防

…ウイルスや細菌感染もがんの原因となることがわかってきています。主ながんでは肝炎ウイルス(B型C型感染)は肝がんの、ヘリコバクターピロリの感染は胃がんの、ヒトパピローマウイルスの感染は子宮がんのリスクを高めます。それぞれの感染状況に応じた必要な対策をとりましょう。

胃と腸の話

ピロリ菌と人類の歴史

胃の中に生息するピロリ菌は潰瘍や胃炎のみならず、胃がんを引き起こす原因として知られています。またWHO(国際保健機構)は1994年にピロリ菌を胃がんの明らかな発がん物質と認定しました。これは肺がんの発がん物質である“たばこ”と同じ扱いです。

それでは、なぜ人類の体内にピロリ菌は生息しているのでしょうか。自然のメカニズムからいえば、もし人間の生存に害を及ぼすのであれば、進化の段階でピロリ菌は淘汰されているはずですが、なにか人間の生存に関してメリットがあるからこそ人間の消化管の中に共生するようになったはずで

す。ピロリ菌は体内で免疫環境に良い影響をおよぼしていたと考えられています。長期間体内に存在することにより、免疫反応を適度に抑制し、アレ

ルギー反応や喘息などを抑制していた可能性があります。近年、先進国では衛生環境が整い、ピロリ菌感染も低下したのと同時に、花粉症やアトピーなどのアレルギー疾患が増加し、喘息患者も増加しています。

しかし、平均寿命が延びる代わりに、ピロリ菌の感染による慢性胃炎が増加、それに伴い胃がんが増加していった可能性もあります。

ピロリ菌は人類の進化の中で共生微生物として善玉の役割を果たしていた可能性がありますが、長寿社会の現代では逆に悪玉と扱われるようになってしまいましたね。いつか

ピロリ菌が復権する日が来るのでしょうか。



2・3月院内展示の御案内…

野鳥の写真展開催中
現在院内で下諏訪町の阿部正則様による野鳥の写真展を開催しています。可愛らしい野鳥の写真をお楽しみ下さい。



スタッフコラム 豚バラとアスパラのポン酢炒め 医療事務 渡辺千織

【材料(2人分)】

豚バラ肉	200g
アスパラ	9本
赤唐辛子	1本
ごま油	大さじ1
ポン酢	大さじ1

【作り方】

- ①豚バラ肉は一口大に切。アスパラは斜め切りにし、赤唐辛子は種を取り除いて輪切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、豚バラ肉を炒める。色が変わったらアスパラガス・赤唐辛子を加え、火が通ったらポン酢を加えて出来上がり!

認知症のこと
一人で悩まないで!

“家族のつどい”

3月4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。



食べものよもやま話

2月 イタリア料理

冬季オリンピックで盛り上がったイタリアには、ピザ、ピザ、リゾット、ミネストローネ、バーニャカウダ、パンの仲間のフォカッチャ、パニーニ、グリッシーニ、スイーツのティラミス、パンナコッタ、マリトッツォ、コーヒーのエスプレッソ、カフェラテ、カプチーノ…などなど日本でも馴染みのある料理が沢山あります。

2010年にイタリアを含む地中海沿岸諸国の伝統的な食習慣である地中海食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。心血管疾患や糖尿病の予防に優れた健康食として私達の食習慣を見直し取り入れると良い点も多く、例えばオリーブオイル、ナッツ類、豆類、赤ワインなどが話題となって来ました。更に2025年12月にイタリア料理がユネスコ無形文化遺産に登録されました。食材を無駄にしない、季節の食材を利用する、食が家族や地域社会の絆を深めるなどの食文化が評価されました。

国内で人気のイタリア料理は日本で独自に進化し、本家イタリアとは違う物になっている物もあります。日

本ではパスタをケチャップで和える調理方法は当たり前ですが、イタリアにはないそうです。「ナポリタン」というパスタはなく、日本発祥の国民食です。更に名古屋では熱々の鉄板に溶き卵とナポリタンを乗せ「鉄板スパゲティ」という名の鉄板ナポリタンが有名です。「カルボナーラ」も日本ではベーコン、生クリームを使う事が多いですが、イタリアでは両方使いません。日本でパスタを食べる時、スプーンとフォークを使いますが、イタリアではフォークだけで食べるのが主流です。ズズッと音を立てて食べるのもマナー違反です。ピザは手では食わずにナイフとフォークで切り分けフォークで食べます。1人1枚食べ切るのが普通で、ピッツェリア(ピザ屋)で夜食べる物だそうです。他国の習慣を知るのも面白いですね。

管理栄養士 笠原由美

