

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


- ▶特集 子宮がん
- ▶スタッフコラム ひじきとアサリの炊き込みご飯

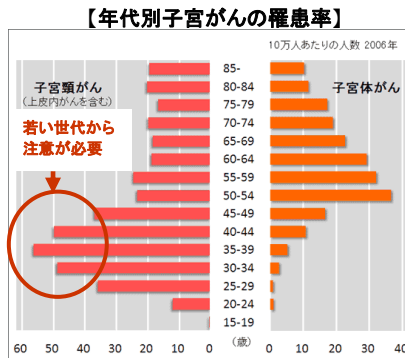
- ▶胃と腸の話 大腸内視鏡は毎年必要？
- ▶食べ物よもやま話 はまぐり

春の訪れを知らせてくれる梅の花。日本では江戸時代に品種改良が盛んに行われ300以上の品種があるとされています。天候や品種によって開花時期が大きく左右される梅の花は1月下旬から5月にかけてゆっくり日本列島を北上します。長野県中部の開花予測は3月31日頃だそうです。



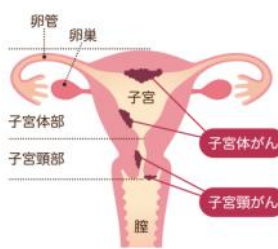
若い女性に多い“子宮頸がん”

“がん”というと中高年者の罹患する病気と思われる方もいるかもしれませんが、女性特有の子宮がんは低年齢化が進み20～30歳代で罹患する人が増えています。子宮がんには子宮頸がん（子宮頸部）と子宮体がん（子宮体部）がありますが、若い女性が罹患しやすいのは子宮頸がんです。特に結婚・出産など女性としての大きなイベントの重なる20～30歳代の発症者はこの10年で急増し、2倍になりました。若い世代に子宮頸がんが増えている原因としては性交渉の低年齢化があります。子宮頸がんの原因は性交渉によって感染するヒトパピローマウイルス（以下HPV）のため、性交渉が早い人ほど感染するリスクが高くなり、若年で子宮頸がんを発症しやすくなります。HPVはがん化するのに数年かかるため、定期的に子宮がん検診を受けていれば早期発見・治療ができます。しかし日本の子宮がん検診の受診率は20歳代で20%台と低く、受診率の低さも子宮がんの増加に拍車をかけています。



子宮体がんと子宮頸がんの違い

子宮がんには子宮の入り口近く(頸部)にできる“子宮頸がん”と子宮の奥の方(体部)にできる“子宮体がん”があります。日本人は今までは子宮頸がんが圧倒的に多く、子宮がんの約8割を占めていました。しかし食生活の欧米化などに伴いここ20年ほどは子宮体がんも次第に増えてきています。子宮頸がんと体がんは発症年齢や危険因子など様々な違いが見られます(下記)。

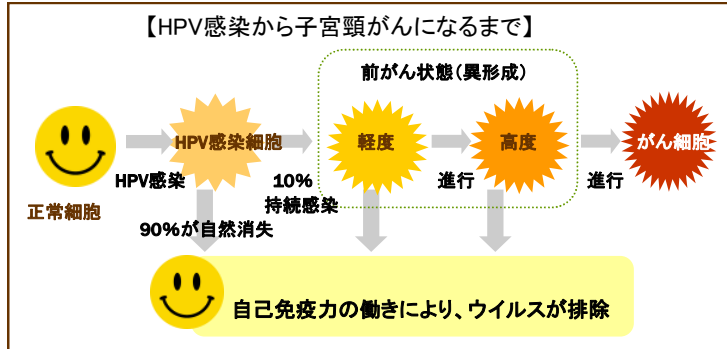


	子宮頸がん	子宮体がん
発症年齢	30～40歳代 (20～30歳代で急増)	閉経後
危険因子	ヒトパピローマウイルス 若年の性交渉 妊娠・出産 多数の異性との性交 不潔な性行為	肥満 糖尿病 高血圧 未婚 不妊 小産
自覚症状	初期は無症状 性交渉時の痛み・出血	不正出血

ヒトパピローマウイルス(HPV)とは

ヒトパピローマウイルス(HPV)とは性交渉によって感染する子宮頸がんの原因ウイルスのことです。性交渉と子宮頸がんの関係は100年以上前から疑われていましたが、性交渉によって感染するHPVが子宮頸がんを惹き起こすことを発見したドイツ学者ハラルド・ツア・ハツゼン氏は2008年ノーベル医学賞を受賞しました。

HPVは、性交渉の経験のある女性の半数以上は感染したことがあると言われています。HPVに感染しても必ずしも子宮頸がんに進展するわけではなく、自己免疫力の働きによって約90%のHPVは排除され消失します。しかし何らかの理由で残りの10%は感染が持続し、数年を経て前がん状態になり(この段階で発見し治療を行えばがんにはなりません)、そこからさらに数年たつて子宮頸がんを発症します。HPV感染からがんを発症するまでには長い年月がかかります。この間に検診をうけ、早期発見・治療に結び付けることが大切です。



定期的な検診が大切

一般的にHPVに感染してから子宮頸がんを発症するまでには、数年から数十年という年月がかかります。そのため定期的に子宮がん検診を受けていれば、前がん状態で発見ができ治療を開始できます。子宮頸がんになった人の75%が検診を受けていなかったというデータもあり、がんを予防するためには定期的な検診が第一です。

性行為の経験のある人は誰でもこのウイルスに感染し、子宮頸がんを発症するリスクを持っています。ほとんどの市町村で20歳以上の女性に公費での子宮がん検診を行っています。20歳を超えたら2年に1度は定期的ながん検診を受けましょう。

ウイルス感染を防ぐ手段として子宮頸がんワクチンの接種があります。日本では、HPVワクチンは2013年4月に中学1年生から高校1年生までを対象に定期接種となりました。しかしその2か月後にワクチン接種後の原因不明の慢性疼痛などを伴う有害事象報告があり、“積極的な接種勧奨”の一時中止が発表されました。それ以降ワクチンの接種率は低下しており、早急な解決が望まれるところです。



胃と腸の話

胃腸炎の時の食事はどうする？

下痢や嘔吐などの胃腸炎はインフルエンザとともに冬の重要な疾患のひとつです。風邪の時にはしっかり休息をとること、栄養を十分摂ることが大事ですが、胃腸炎の時にはどうすればよいでしょうか。

よく外来で「胃腸炎で食欲が全くないのにも関わらず、栄養をとらないといけないと考え食べられるものを無理して食べてきた…」という患者さんを見かけます。しかし、胃腸が弱っているところに食事を入れてしまっては“駄馬に鞭！”、必ず下痢、腹痛、嘔吐の症状が悪化してしまいます。人間は基本的に水分が摂れていれば一か月前後は生きられると言われていいます。胃腸炎の症状の時は思い切って絶食にしまいましょう。1日食べなくても全く

問題はありません。しかし食事をとらなくても水分はしっかりとるようにしましょう。といってもジュースはだめです。あまり冷たくない水やお茶がいいでしょう。スポーツ飲料も場合によっては甘味や酸味が負担になるかもしれないので薬局で売っているOS1(オーエスワン)のほうが安心です。

空腹感が出てきたらそろそろ食べ物をいれてもいいサイなので、消化のいいものから少量ずつ開始してみましょう。いいなと思った時期より少し遅いぐらいがちょうどよい開始時期です。いずれにせよ胃腸炎にもいろいろありますので判断がつかない時には受診してご相談ください。



2・3月院内展示の御案内…

阿部正則

野鳥の写真展

下諏訪町在住の阿部正則氏による野鳥の写真展を開催しています。可愛らしい鳥の表情をお楽しみ下さい。



スタッフコラム ひじきとアサリの炊き込みご飯 看護師 鮎澤理恵

【材料(4人分)】

米 2合
芽ひじき 10g
アサリ水煮缶 50g
にんじん 40g
しょうが 1片

④酒 大さじ2
しょうゆ・みりん 各大さじ1

お好みで…柚子の皮・糸三つ葉
ひたし豆など

【作り方】

- ①米は研いでザルに上げ、水気を切る。芽ひじきはひたして戻し、水気を切る。
- ②にんじん・しょうがは千切りに、アサリの水煮缶はむき身と汁にわける。
- ③炊飯器に米とアサリの汁を入れ、水を足して目盛通りの水加減にする。
- ④芽ひじき・にんじん・しょうが・アサリを入れ普通に炊く。
- ⑤炊けたら全体をよく混ぜ、器に盛りお好みで飾る。



認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

4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。少人数のアットホームな会です。お気軽にお越しください。



食べものよもやま話

3月 はまぐり

3月と言えばひな祭り。私もこの日には散らし寿司と、はまぐりのお吸い物を作ります。しかし、ここ数年国内産のはまぐりを手に入れようと思っても、店頭に並んでいなかったり、高価だったり購入しなくなりました。はまぐりは、水質の変化に敏感で、水質汚濁と埋め立てによる干潟の消失によって、三重・千葉・茨城などの国内産は激減しています。その為、近縁種のチョウセンハマグリや輸入したシナハマグリを、日本の浅海域で一時蓄養して地はまぐりや国産として出回っていますが、これらも高級品になっています。はまぐりの殻は対になっている殻以外とはぴったり合わないで、夫婦和合の象徴としてひな祭りや結婚式の祝いの膳には欠かせない物となっています。また平安時代の遊び「貝合わせ」の玩具に、はまぐりが使われていました。縄文時代の貝塚から出る貝殻の80%がはまぐりだったと言われるように、昔から日本人にとって最も身近な貝でした。

栄養的には他の貝類と同様に鉄分・亜鉛・ビタミンB12などが多く、特に甘みとうま味を出すアミノ酸が豊富で、濃厚で上品な味が特徴です。

はまぐりはふっくらとした三角形をしており、その形から「浜で捕れる栗」と例えられ「はまぐり」という呼び名が付いたとも言われています。また、非行に走る事を「ぐれる」と言いますが、対になっている貝殻としかぴたりと合わないはまぐりの特長から、食い違って合わない事を江戸時代に「ぐりはま」と言うようになり、これが「ぐれはま」となり「ぐれ」となって動詞化し「ぐれる」になりました。面白いですね。



管理栄養士 笠原由美