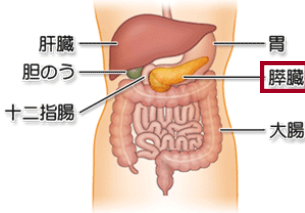


の節句：ひな祭り。ひな祭りの起源は平安時代ま  
、現在のようにひな人形を飾りお祝  
になったのは江戸時代中期からです。  
京の街中には贅沢なひな人形やひ  
店も立ち並び、幕府が人形の華美を  
を出したこともあったそうです。



## たらき

器の中でも比較的マイ  
“膵臓”のお話です。膵  
側、おなかの奥深くに  
15～20センチ、幅2  
細長い臓器です。膵臓  
は主に下の2つがあり



## するホルモンの分泌

上げるインスリン、血糖値を上げるグルカゴンという  
分泌し血糖値が安定するよう調節しています。その  
何らかの原因でダメージを受けると、インスリンの  
が低下し糖尿病になります。

## を助ける消化酵素の分泌

である炭水化物・タンパク質・脂質を分解する消化  
しています。膵液は1日1000～1500ml分泌さ  
、特に油っぽいものを食べた時分泌量が増えます。

る病気の代表的なものには急性膵炎・慢性膵炎・膵  
ですが、今は近年増加傾向にある膵がんについて

## 悪い膵がん

がんや大腸がんに比べて発生頻度は1/3～1/5と  
ませんが、治りにくいがん(難治性がん)の代表として  
ます。2015年の罹患者数は約4万人、がん全体の  
とそれほど多くないがんですが、死亡者数が年間3  
者数と変わらない大変予後の悪いがんです。

治性である原因として、自覚症状が現れにくい膵が  
た時には高度に進行していること、周辺に肝臓など  
があり転移しやすいこと、治療しても再発しやすいこ  
られます。

発年齢は60～70歳代で、男女比は3:2と男性に  
です。危険因子としては下記のようなものが指摘さ  
、高確率で膵がんを発生する危険因子の発見には  
。そのため危険因子の中で複数該当項目のある  
検査を受けることが推奨されています。

## 初期には現れにくい症状

膵がんの症状は以下のようなものがあります。  
がんに特有の症状でない上、初期には症状が  
く症状だけでがんの発見が難しいのが現状です。  
膵がんと診断された時には症状がかなり進行し  
が多くあります。

**腹痛・背部痛**…がんが膵臓周囲の臓器に広が  
や背中に痛みが生じます。

**黄疸**…がんが胆汁の通り道である総胆管を塞  
十二指腸に送られず、体の中に逆流すること  
そうすると体の中に胆汁の黄色い酵素が増え  
皮膚が黄色くなる黄疸が生じます。

**食欲低下・体重減少**…がんが周囲の臓器を圧  
が低下します。またがんのため膵液の流れが  
物の消化・吸収能力が低下し体重が減少しま  
**糖尿病の突然の発症・悪化**…膵がんによって膵  
低下するとインスリンを正常に分泌できなくな  
糖尿病を発症したり、治療中の糖尿病が悪化  
あります。

これらの症状に加え、血液検査や超音波検査・  
どの画像検査から膵がんと診断されます。

## 膵がんの治療

膵がんの治療法としては手術療法・化学療法  
使用)・放射線療法があります。手術療法が最  
待できる治療法ですが、発見が遅れることが多  
が行えるのは全体の2～3割にとどまっています。  
きない場合は治療の効果を高め、生存日数を延  
化学療法と放射線療法が併用されます。痛みか  
は緩和ケア(痛み止めや精神的サポート)もうま  
がら治療方法を選択しましょう。

## ランゲルハンス島ってどこの島？

ランゲルハンス島というと太平洋かどこかの  
い浮かべる方もいるかもしれませんが、ランゲ  
は私たちの体の中、膵臓にある細胞組織のこ  
す。1869年、ドイツ人のパウル・ランゲルハ  
細胞の中に浮かぶ島のような細胞の塊を発見  
は研究途中の40歳で病死しましたが、発見し  
をとってその細胞の塊は“ランゲルハンス島”  
はその後、ランゲルハンス島と命名された。

に1000億から10兆個の大腸菌が含まれているといわれています。病原性大腸菌も普通の大腸菌と同じ大腸菌ですので形や細菌学的な性質はほぼ一緒です。大腸菌は様々な生物の腸内で生息し、消化、吸収などに関わってきました。その中で突然変異などで病原性を持ったものが病原性大腸菌です。善良な人類の中で、突如として出現するテロリストみたいなものですか。

普段、病原性大腸菌は人体の中には存在しないので、食物などから体内に入り様々な症状を生じます。病原性大腸菌は“ペロ毒素”と

障害を生じたりします。大腸菌の表面には“O抗原”と呼ばれるような構造があり、それが菌の性質となっています。O-1からO-18は確認されております。O-157とは一番目に見つかった菌という意味で病原性のあるものにO-157のほかO-111、O-121、O-128などが知られています。また、O-31、O-47、O-67、O-72、O-93、O-94、O-122はなぜか欠番とのこと。



## スタッフコラム フォンダンショコラ 看護師 武居千恵

### 【材料(直径4cm深さ3cmコcott8個分)】

ブラックチョコレート	1枚(55g)
無塩バター	50g
純正ココア	10g
薄力粉	30g
卵	1個
グラニュー糖	20g

#### \* 下準備 \*

- ①ココアと薄力粉はあわせてふるっておく
- ②チョコレートは刻んでおく
- ③オーブンは170℃に温めておく

### 【作り方】

- 1.バターと刻んだチョコレートを耐熱容器に入れてレンジで約2分(750Wの場合)加熱し、バターが溶けたらOK。
- 2.ゴムベラでチョコレートが溶けるまでかき混ぜる。
- 3.2にグラニュー糖を加えてざらつきがなくなるまでゴムベラで混ぜる。
- 4.3に溶いた卵を加えてゴムベラでかき混ぜる。
- 5.4にふるっておいたココアと薄力粉を加えてよく混ぜる。
- 6.型にスプーンで生地を入れる。オーブンを170℃に温めておく。表面が滑らかになるのでこの時点でOK。
- 7.170度のオーブンの中段で8分焼く。焼けたらOKです。

保護されている方

つどい”

(水)  
~15:00

いは認知症の家  
いる方同士が、  
の不安をおしゃ  
交換できる場所

家族を抱えてい  
で悩まないで同  
おしゃべりし  
一息つきませ  
ることで気持ち  
たり、一人で

## 食べものよま話

3月 柑橘類

この季節になると聞きなれない名前のついた、いろいろな柑橘類が店頭と並んでいます。柑橘類とはミカン科の植物の総称です。世界中に100種類以上、数100種類あるという説もあります。日本を代表する柑橘類は「温州みかん」です。400年程前に中国から鹿児島県に伝わった柑橘の種から偶然発生したと考えられています。本格的に栽培されるようになったのは、明治に入ってからです。

柑橘類は収穫後すぐに食べても良いですが、店頭には「予措(よそ)貯蔵」の後、適した温度・湿度で貯蔵され、より美味しくなり日持ちするようになった物が出回っています。収穫後すぐの

その後温度15℃、湿度85～90%程度置くことを「予措貯蔵」といいます。果実は果汁の中にある糖や酸として呼吸をしています。果実することで、人間の舌は酸味を感じ、増したと感じ、美味しくなります。保存の温度や湿度が高いと酸味が増し、傷みやすくなります。気性を良くして、冷暗所に置く。冷蔵庫に入れる場合はポリ袋に新聞紙などで包むと乾燥が防げます。美味しい柑橘類の見分け方のポイントは①皮に張り