まめなかな

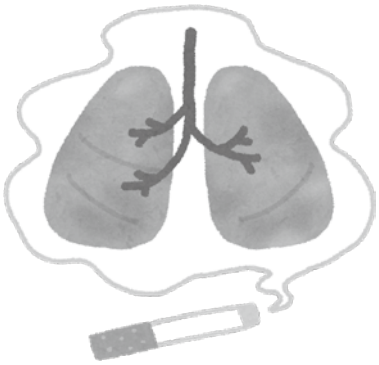
肺がんとたばこ ～禁煙のすすめ～

2016年、日本ではがんで亡くなった方が約37万人いました。死亡の原因となったがんを見てみると、男性では肺がんが最も多く、女性でも2番目に多くなっています。

肺がんになる可能性を高めるものに喫煙習慣や受動喫煙があることは、すでにご存知だと思います。たばこの煙には発がん性のある物質が含まれており、たばこを吸わない人に比べて、たばこを吸う男性は4.8倍、女性は3.9倍肺がんになりやすいと言われています。また、家庭内で受動喫煙の機会がある人は肺がんになるリスクが1.3倍高く、吸っている本人だけでなく、周囲の人にも影響を与えています。

最近は、過熱式電子たばこを利用する人も増えているのではないでしょうか？煙が出ない、あるいは見えにくいので、従来のたばこより健康リスクが少ないというイメージを持つ人もいるのではないかと思います。過熱式電子たばこがどの程度健康に影響するかはまだ十分明らかになっていませんが、発がん性のある物質が通常のたばこと同程度含まれているという報告もあります。また発生する有害物質が見えないため、周囲の人々は受動喫煙を避けられず、かえって危険であるとも言われています。

禁煙は、続ける年数が長くなるほどがんにかかるリスクを減らせるため、早くから始めることが大切です。自分だけの力でやめられないときには病院の禁煙外来も利用してみましょう。自分や周りの人の健康のためにも、ぜひ禁煙を始めてみませんか？また、がんの早期発見のためには年に1回の肺がん検診をおすすめします。



みんなで活かして楽しい毎日！

飛騨の薬草を学ぶ 教養講座

キンカン

毎日寒い日が続きます。周りに風邪をひく人も増えているのではないでしょうか。

簡単にお店で手に入るものでミネラルを摂って健康に。今月はキンカン。先月に続いて柑橘系が続きますが、ぜひお試しください。

キンカンは柑橘としては珍しく果皮ごと食べられます。ミカンは漢方の生薬として皮を使用しますが、食べるためではありません。同じ柑橘でも少々異なった食べ方をするものですね。

キンカンは発汗、去痰、鎮咳、健胃剤となり、風邪やのどの痛みに効果があります。ストレス性の胃痛にもいいそうで、ストレス社会の現代にはとてもありがたいですね。また、果汁を直接皮膚に塗っても消炎効果があります。疲労回復効果も高く、ビタミンB、Cも豊富なので、この時期にうってつけです。ぜひたくさん摂りたいところです。

活用としてはおせち料理にもよく入っていますが、砂糖を入れて甘く煮ると食べやすくなります。皮も種もみんな食べてしまえるので、捨てる部分がありません。村上先生がよく言われた、「煮物は煮汁に栄養が出てしまう」こともキンカンなら大丈夫。煮汁もとっておいて、湯で割って飲むとこれまたおいしく爽やかなキンカンドリンクの出来上がりです。ここにハチミツを入れると更に効果がアップします。

皮に栄養が多い柑橘系、その豊富な成分をまるごと摂れるキンカンはとても重宝します。

こんな素晴らしい効能を持つキンカンもお店で手軽に手に入ります。

うまく生活に取り入れて、疲れ知らず風邪知らずの元気な体を作りましょう！

（村上光太郎「薬草を食べる」より）

問 総合政策課　TEL 0577-73-6558