

# まめながな

## がんとタバコ

がん検診が始まりました。皆さんは受診されましたか？

がんは、現在日本での死亡原因の1位となっています。がんの死因のトップは男性が肺がん、女性が大腸がんです。しかし、女性の肺がんも死者が増え続けています。

がんの多くは、予防が可能な「生活習慣病」であり、年齢とともにリスクが高まることが知られています。

「喫煙習慣」はさまざまながんの原因の中で予防可能な最大の原因と考えられています。特に肺がんは、男性で70%、女性で20%は喫煙が原因といわれています。

タバコの煙の中には、発がん物質が数十種類入っています。発がん物質の多くは、細胞の中

の遺伝子に作用し、変異を起こさせます。それががんを抑える免疫機能の低下などが合わさると細胞ががん化していきます。喫煙開始年齢が若く、タバコを吸う年数が長い、1日に吸う本数が多いほど、がんで死亡する危険性が高まります。タバコを吸わない人を1とすると、がんで死亡する割合は男性で2倍、女性で1.6倍高くなります。

がん予防のためにも、禁煙にチャレンジしていただきたいと思えます。禁煙をすればすぐにがんの発症のリスクが下がってきます。

禁煙はする年齢が若いほど効果は大きくなりますが、逆に何歳で禁煙しても、リスクは下がります。

喫煙は本人だけでなく、周囲のタバコを吸わない人のがんの発症にも関係しています。

自分や自分の周囲の人のがんを予防するためにも禁煙にチャレンジしてみませんか？そして、早期発見のためにはがん検診を受けましょう。



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

トウモロコシ

トウモロコシが食卓に並ぶ頃になりましたね。茹でてそのままかぶりついたり、醬油をたらして焼いたり、粒をとって、コーンスープやサラダに入れたり様々な美味しい食べ方がありますね。そのときに皮や毛はどうしていいましたか？普通は捨てますよね。

村上先生は、今まで捨てていたところに素晴らしい効能があると言われます。そうなんです！トウモロコシの今まで捨てていた部分にも実は効能があるというお話をしましたよ。

では今まで食べていたあの粒の部分は何にもならないのでしょうか。これまた村上先生は、種にはミネラルや効能が多いと言われますね。トウモロコシのあの粒も実は種。咳を抑え、余分な粘液や胆汁を除き、精力が付くのです。夏に元気をつける意味から食べられてきたのですね。では、捨てていた部分のどこにそんな効能があるのでしょうか。トウモロコシの実は皮と一緒に絹のような毛に包まれていますね。知らないですか？それくらい普通は皮

と一緒に捨てていたと思います。実はあの毛を乾燥させたものは南蛮毛という生薬になるのです。ぜひ乾燥して保存しておきましょう。この南蛮毛5〜10gを600mlの水で半分になるまで煎じて飲めば、妊娠時のむくみ、腎炎、膀胱炎、尿路結石などに効果があります。濃い煎液にすると糖尿病にも効果があります。

また、産婦人科系の諸病、月経異常、低血圧、高血圧、神経痛、胃痛、肩こりにも効果があります。これだけの効能が捨てていた毛の部分にあるのです。トウモロコシの毛は非常に有益なものとかっていただけましたか。

先日、韓国のお土産でとうもろこしの毛のお茶をいただきました。商品名はコーンシルクティー。効能を考えると高価な絹（シルク）のようだと例えるのもよくわかります。お茶は香ばしくてとても美味しかったですよ。ぜひ作ってお試しください。

夏は暑いので水分を取ることがもちろん大切です。その一方で水分を取りすぎてむくんでしまったり、かえって体の内部が冷えてしまつ、という話も聞きます。水分の摂取が重要なこの時期、とうもろこしの毛を上手く使って摂取のあとの代謝を高め、夏バテ知らずの健康生活を送りましょう。



(村上光太郎「薬草を食べる」より)