



がんとはどんな病気でしょうか？

現在、がんは日本人の死因のトップとなっています。また、がんにかかる方も増えてきており、一生のうち二人に一人は何らかのがんにかかるといわれています。がんは私たちにとって身近な病気になってきました。

がんは一般に悪性腫瘍とも呼ばれますが、どのようなものなのでしょうか。

(悪性腫瘍の特徴)

①勝手にどんどん増殖

がん細胞は、ヒトの正常な新陳代謝のこととはお構いなしに自分勝手に増殖します。

②浸潤と転移

周囲に染み出るように広がる

(浸潤)と飛び火(転移)するよう
に新しいがんの病巣を作ります。

③栄養を横取り

がん細胞は、他の正常な細胞の栄養をどんどん奪っていき、ヒトの体が衰弱します。(悪液質)

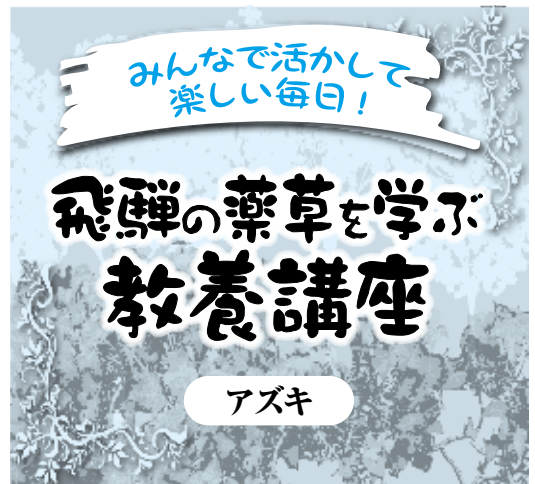
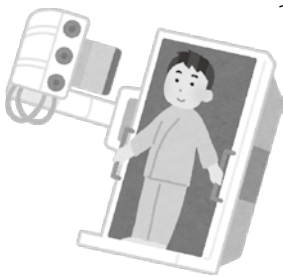
がんは、遺伝子が傷つき、異常な細胞が増殖することによって発症します。

また、一部のがんはウイルスの感染が発症に関係するものもありますが、がん自体は人から人につるものではありません。

がんの原因や治療方法の研究が進んできましたが、がんは「予防はできるけど、完全には防げない」病気ということもわかってきました。

がんは一般に、発症するまで長い年月がかかります。そのため、1年に1回のがん検診を受けることによって、早期のうちに見つければ、治療することが可能になってきました。

飛騨市のがん検診は5月から始まります。ぜひ、がん検診を受けましょう。



春は色々なお祝い事がありますね。

お祝いといえば赤飯。アズキの赤色が出て、いかにもおめでたいイメージです。しかし普通アズキと言えばアンコ餅の甘いイメージですね。ではなぜお祝い事にはオハギではなく、アズキの入った赤飯にゴマ塩など塩を振って食べるのでしょうか。

アズキには肝臓と腎臓を強化する働きがあります。しかし砂糖が入るとその効果が無くなってしまうのです。

逆に塩が入ると腎臓を活性化し、それによって肝臓も活性化します。でも蒸したアズキだけをひたすら食べることを想像してみてください。ポソポソしていて多くは食べられません。食べなければ健康になれません。という訳で塩味が合うお米が組み合わせられ、赤飯となったのです。

お祝い事はおめでたいのですが、色々と動いたりするので、その反動で体が知らず知らず疲れ、肝臓や腎臓が弱ってきます。それを治すために体にいい赤飯を作って食べ、自身

が健康になるだけでなく、親しい方にも健康になれるようにと配るようになったのです。アズキを煎じて飲む、またはアズキを食べると、肝臓の強化、利尿、糖尿病、二日酔い、産婦の乳汁不足、老人の便秘、食中毒にも効果があります。利尿効果は特に強いものがあります。ところが、アズキの茎葉の方をすり潰すか、煎じてコップ一杯飲むと、夜尿症、頻尿等に有効な働きを示すのです。同じ植物でも茎葉とタネでは反対の働きをするものがあります。アズキもそうですので間違えないように気をつけましょう。

また、アズキの花は二日酔いなどお酒に効果があります。おなじみの葛の花のように花部を採取して乾燥粉末にし、朝夕茶さじ1杯ずつ飲むか、飲み会前に飲みましょう。

こうやって見ると、赤飯が体にとっても良いものであることがわかりますね。面倒だからと省略してしまうのはもったいない素晴らしい食文化です。家族の健康のため、ぜひ続けていきましょう。



(村上光太郎「薬草を食べる」より)