

まめなかな

「乳がん検診のススメ」

今年のがん検診は終了し、たくさんの方に受けていただきました。皆さんの健康づくりに、少しでもお役に立てたでしょうか。

がん検診を受けたあとで精密検査が必要と判定された人もいらっしゃるかと思います。

平成27年度の全国の統計では、表1のような結果が出ています。突出してデータが高いのが乳がんです。

乳がんは乳房に張り巡らされた乳腺にできる悪性の腫瘍で、40〜50歳代の女性に多く、進行すると脇の下のリンパや血流によって肺や全身の骨に転移しやすいがんです。ただ、早期に発見すれば高い確率で完治することが期待できます。

また、乳がんはマンモグラフィなどの検診のほかに、毎月

(表1) がん検診の要精密検査の割合と精密検査を受けた人の中でがんが見つかった人の割合

がんの種類	精密検査の割合	精密検査を受けた方の中でがんが見つかった人の割合
肺	1.96%	1.92%
胃	7.54%	1.28%
大腸	6.65%	2.85%
乳	8.38%	4.05%
子宮	2.29%	1.86%

平成27年度地域保健・健康増進事業報告より

今年度の検診で「要精密検査」となった人は、必ず精密検査を受けてください。

一生のうちに12人に一人が乳がんと診断されるそうです。「自分は大丈夫」という根拠はどこにもありません。まずは検診や自己検診をして、早期発見に努めましょう。

特に、初潮が早かった、閉経が遅い、出産をしていない、高齢出産などの人は、ホルモンの影響を受けやすく、がんになりやすいとされています。

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

カボチャ

先月のゴマに引き続き、日常の食卓に普通に使われているが、実は薬草というものを紹介します。カボチャもそのなの?というくらい身近ですよ。

カボチャはビタミンB、C、E、カリウム、粘膜や皮膚の抵抗力を強くするカロチン、味覚や成長に関係する亜鉛などが多く含まれ、冷え性、肩こりなどにも効果があります。食物繊維も多く、便通も良くなり、大腸がんの予防にもなります。また、カボチャをたくさん食べるとよく眠れるという話も聞いたことがあるでしょう。

冬至にカボチャを食べると風邪をひかないという言い伝えも、この豊富なミネラルなど栄養分に関係します。カボチャは保存性がよいので、冬場のミネラル補給に適しています。カボチャは様々な料理に使えますので、積極的に活用したいところです。

以前にもお伝えしましたが、カボチャの種類も「南瓜仁」という生薬で、多くのミネラルや

栄養、上質な油脂成分からくる薬効があります。ナッツ系のおつまみに緑の小さな種が入っているものがそれで、利尿、去痰、血圧の調整、糖尿病、前立腺肥大、視力の減退など様々な効果があります。

カボチャの種は比較的容易に手に入りますが、種から中身の緑の部分を取り出すのは容易ではありません。そのため、おつまみとして売られているものを使つ、または殻ごと種を乾煎りして粉碎し、塩を混ぜてふりかけにしてはどうでしょうか。手軽に丸ごと栄養を取ることが出来ます。

冬期は雪に覆われ、薬草の採取が難しい飛騨地方。その時期も体はミネラルを消費し続けています。繰り返しになりますが、一度に大量に食べても全て体に貯めることはできません。こういった手軽で身近な食材も使って、毎日努めてコツコツとミネラルを摂りましょう。



(村上光太郎「薬草を食べる」より)