

まめなかな

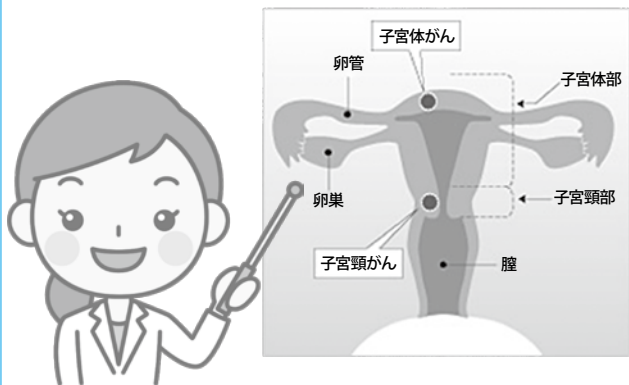
子宮がんの種類と違いについて

女性特有のがんである子宮がんは30代以降から徐々に増えてくるがんです。

子宮がんには、がんができる場所によって「子宮頸がん」と「子宮体がん」があります。

子宮頸がんが多く発生するのは、子宮頸部の入り口である外子宮口あたりにです。ウイルスが関係したがん、20代から罹患します。がん細胞の増殖はゆっくりで正常な細胞が湿潤がんになるのに5〜10年以上かかるといわれています。そのため、定期的に検診を受ければ、がんになる前の段階で見つけることが可能です。

子宮体がんは子宮内膜に多く発生します。ホルモン性依存のがんで、エストロゲンという女性ホルモンを原因にして発症し



ます。年齢別にみた発生率は40代後半から増加して50代から60代にピークを迎え、その後減少します。子宮体がんは病状が進行していない早期の段階で不正出血を起こすことが多く、不正出血での発見が約90%といわれています。少量でも出血があれば、すぐに医療機関を受診することで、早期発見が可能です。

このように子宮がんには二種類ありますが、飛騨市の住民検診では子宮頸がん検診が受けられます。子宮体がん検診は医療機関で受けられます。少量の不正出血や下腹部痛などの症状があったらすぐに医療機関を受診することをお勧めします。

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

ナルコユリ

秋本番。朝晩の気温もぐっと下がり、日中の気温差が大きくなってきました。そうなる体には大きな負担がかかります。病気になるというようにミネラルをきちんと摂ることが大切です。

その対策に少し変わったところでナルコユリを紹介しましょう。ナルコユリはササのような葉が一本の茎に互い違いに付き、葉の付け根に緑白色のかわいい花をつけます。

この薬草は老化防止、滋養強壮や鎮咳、解熱剤となり、気力減退や腰痛、糖尿病、動脈硬化などに効果があります。栄養ドリンクにも生薬名である「黄精」で配合されていることがあります。

活用としては新芽の時期はその部分をさつと塩ゆでにしてマヨネーズなどで食べてもいいでしょう。これからの時期は、根茎を掘って茎やヒゲ根を取り除き、タワシで土を落とし皮むきしたものを短冊状に切り、わさび醤油で食べるのがオススメです。また、すりおろしてトロロ汁のようにご飯にかけても美味しい

ですし、そのままホワイトリカーでつけて薬酒にしてもいいでしょう。疲れがひどいなどと思う時に飲んだり食べたりすると疲労感がとれます。

採取の際に気をつけるのは、ホウチャクソウという毒草と一見よく似ていることです。ホウチャクソウの根茎は芋状ではなく、一般的な植物の根なので掘ればわかるのですが、もし茎葉の部分の採取しようと思う場合には注意が必要です。誤って食べないように気をつけてください。同じくよく似ているアマドコロは薬草です。

気候が穏やかな秋のうちに、薬草を摂って夏の疲れを癒して心身ともに元氣になり、来る寒い冬に備えて体にミネラルをストックしましょう。

