

ごんにちは 市民病院です がん検診のすすめ

今や日本人の2人に1人ががんになります。つまり夫婦のどちらかが、がんになるくらい身近な病気です。

よく「父も祖父も肺がん、兄弟は胃がんだった。うちはがん家系だ。」といった話があります。が、がんと遺伝の関係はがんになりやすい体質といったざっくりとしたレベルではありません。遺伝に起因するのは大腸がんや乳がんなどの一部の特定のがんだけです。これらのがんは遺伝性・家族性腫瘍と呼ばれます。

一方で、遺伝要素の少ないはずの胃がんや肺がんばかりの家系も多くあります。これは遺伝ではなく『家風』が原因だと考えられています。例えば「わが家の味噌汁は決まって濃い目」といった塩分の好きな家風、「家族



全員、几帳面で短気というストレスのかかりやすい家風だったりします。胃に負担がかかりやすいため胃がんの発症リスクが高まっているのかもしれない。まずは家庭の習慣を見直すことを考えてください。もちろんがん検診に力を入れ、早期発見・治療を図ることが大切です。胃がんとピロリ菌は密接に関係しており、WHOはピロリ菌を「確実な発がん因子」と認定しました。ピロリ菌の検査には内視鏡や呼吸試験などがあります。そこまではと足踏みしている方には血液検査をお勧めします。市民病院で健診を受ける際に「ピロリ菌の検査を希望します。」と事前に伝えてください。国の統計によれば、60歳までにがんになる確率は10人に1人に過ぎません。しかし高齢になればがんになる可能性も高まります。まだまだ人生を楽しみたいと思うのであれば、やはり検診が大切です。

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

フキノトウ

日に日に日差しが春めいて来ましたね。暖かい、そして薬草が取れる季節はすぐそこまで来ています。

雪解けに取れる山菜といえはまず思い浮かぶのはフキノトウでしょうか。あのほろ苦さは、春を感じさせてくれる大切な季節の食材ですね。

フキノトウは立派な薬草といえはそんなに驚かないでしょうか。でもトウが伸びて、山菜としての旬がすぐだから美味しく活用できると言つと驚く人もいるのでしょうか。

フキノトウ、実は冬の間も雪の下で芽を出しています。そのため、日当たりがよく雪解けの早い場所では早くに見つけることができます。

そのフキノトウ、フキになってからの茎よりは、葉やフキノトウの方が栄養価も高く、効能も数段上です。

そして、ほろ苦さのもとであるテルペン類には、咳を鎮め、痰を切る働きがあり、殺菌作用や解毒効果も知られています。そこから風

邪、喘息、気管支炎、肺疾患などの咳を止め、熱を下げ、痰を除くといった効果があり、常に食べていけば風邪をひきにくくなって、呼吸器系が強くなります。

活用としては、そのまま刻んだり天ぷらにしても風味を感じて美味しいですね。

長期保存するには、フキノトウを小さく刻んで味噌と練り合わせ、アルミ箔で包んでオーブンで焼きます。そして瓶に入れて冷蔵庫で保管すると1年中好きな時に食べることができます。

また、トウが立つて伸びてしまってもそこから楽しむことができます。

伸びた茎葉をキンピラにして食べてみてください。春先の芽とは違った味わいがまた美味しく、ご飯がすすみます。

フキノトウの効能を知るとますます雪解けが待ち遠しくなってきましたね。フキノトウが雪に耐え忍んで貯めた栄養を体に取り入れ、冬の間に体が消費したミネラルを補給しましょう。



(村上光太郎「薬草を食べるより」)