

広報誌
No. 7

Medical Issuikai

Green

- ◇ 特集「健康寿命を延ばす」
第7回 ～ 肺腺がん ～
第7回 ～ 老けない食べ方「よく噛む」～
- ◇ 健診豆知識 ～ 歯周病 ～
- ◇ 気になるニュース 今日から始めよう！
～ 口臭のセルフケア ～
- ◇ 特集 ～ 正しい歯の磨き方 ～
- ◇ おすすめレシピ ～ 高野豆腐とそら豆の玉子とじ ～

健康寿命を延ばす秘訣 がんの早期発見

第7回 肺腺がん

(医)一翠会 診療放射線技師 山下 聡子

ここ数年、報道などで耳にする機会の増えたがんの1つが「肺腺がん」ではないでしょうか。

歌舞伎俳優・中村獅堂さんがかかられたことで話題になり、また、今年1月にはヒップホップグループET-KINGのいときんさんが、この病気のため38歳で亡くられています。

比較的若い方がかかられたり亡くなられたりしたことで、最近特に耳にする機会が増えたように思います。

肺腺がんとはどんながんなのでしょうか、ただの肺がんではないのでしょうか。

今回はこの肺腺がんの話をしたと思います。

■肺がんの種類

一口に肺がんと言っても、実は様々なタイプがあります。

がんが発生した組織や、できた部位によって分類され、大きく分けると以下の4つになります。

肺がんのタイプ		
	組織分類	好発部位
非小細胞肺がん	腺がん	肺野
	扁平上皮がん	肺門
	大細胞がん	肺野
小細胞肺がん	小細胞がん	肺野・肺門

肺腺がんは、肺の腺組織と呼ばれるところから発生するがんを指し、気管支末端など肺の末梢部や奥の方(=肺野)にできやすいがんです。

■肺腺がんとは

肺腺がんは珍しいがんではありません。むしろ肺がんの中では一番多いタイプのがんです。

発生率には男女差があり、肺がんの内男性では4割、女性では7割以上を肺腺がんが占めています。(男女全体で見ると全肺がんの約60%を占める)

以前は肺腺がんと肺扁平上皮がんの割合はほぼ同じでしたが、近年は肺腺がんが多くなっています。

■肺腺がんの特徴

- 初期にはほとんど自覚症状がない
- 喫煙との因果関係が薄く、非喫煙者も発症しやすい
- 男性より女性に多い

肺腺がんは、早期にはほとんど症状がありません。そのため、健康診断などの際に偶然見つかるというケースが多いです。

肺がん自体が初期症状のわかりづらい病気ですが、肺腺がんは前述のとおり肺の末梢部に好発するため、かなり進行するまで症状が現れないことが多いのです。

■肺腺がんの原因

肺腺がんは男性より女性に多いことから、近年ではがんの発生に、エストロゲンなどの女性ホルモンが関与しているのではないかと考えられはじめています。

その他アスベストや化学物質など有害物質の吸引、慢性肺疾患などが肺がんの代表的な原因とされています。

肺がんの原因といえば、一番に喫煙習慣が挙げられるかと思いますが、肺腺がんは他のタイプの肺がんに比べると、たばこの影響が比較的小さいとされています。

たとえば肺扁平上皮がんは喫煙の有無で罹患率が10倍も違いますが、肺腺がんでは2倍程度の差となっています。非喫煙者の方ががんになった時、「たばこを吸っていないのに、どうして肺がんになったのだろう」と思われることがあるかもしれません。肺腺がんのようにたばこの影響の小さいタイプのがんもあることを知っていると、少し納得しやすいかもしれません。

肺腺がんの原因

女性ホルモンの関与 (エストロゲン曝露など)

喫煙 (受動喫煙含む) 慢性肺疾患

■肺腺がんの予防

肺腺がんが喫煙の影響が小さいと言っても他のタイプと比較した場合の話で、前述のように肺腺がんの場合も喫煙によって罹患率は2~3倍高くなります。

喫煙はがん以外の呼吸器疾患の原因ともなり、その呼吸器疾患が発がんのリスク因子ともなりえますので、肺がんの予防・治療に禁煙は不可欠です。

また、肺腺がんはかなり進行するまで症状が現れないことが多いため、早期発見には胸部CT検査など、定期的な肺がん検診を受けることが大切になってきます。(獅童さんも定期健診でがんが判明したということです)

肺がんはたばこを吸っている人、高齢の人だけの病気ではありません。どうぞ生活習慣に気を付けて、また来年も健康診断をご受診下さい。



健康寿命を延ばす！

第7回

老けない食べ方「よく噛む」

保健師/食コンディショニングアドバイザー

/人間ドックアドバイザー

阪井幸恵

健康寿命を延ばす秘訣 健康的な生活習慣

みなさん、普段の食事でよく噛んでいますか？私は指導する立場ですが、早食いなのでいつも反省しています。さて、実はよく噛んで食べることは健康増進・老化防止にとっても重要です。日本人の噛む回数は、昔と比較して激減しています。1回の食事における咀嚼回数は、戦前が約1400回だったのに対して、戦後は約600回までに減少しています(農林水産省「みんなの食育」)。戦前の半分以上まで減少しているのです。これは、食習慣の欧米化が大きな要因です。野菜が少なく、肉を中心とした軟らかいおかずが多いですね。野菜は、よく噛んで食べないと飲み込めません。昔ながらの日本食には、米・大豆・野菜が主役の穀菜食でした。噛む回数を気にするのはなく、食事の内容を少し変えてみませんか？食材が変わると、咀嚼回数も増えます。食べ方を変えて、健康増進・老化防止を目指しましょう！



噛むことの8大効果

肥満を防ぐ

よく噛むと脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防止することができます。

味覚の発達

よく噛むことで、食べ物本来の味がわかります。

言葉の発音がはっきり

よく噛むことは、口のまわりの筋肉を使うので、きれいな発音になります。

脳を発達させる

噛む運動は、脳細胞の動きを活発化します。子どもの知育、認知症予防になります。

歯の病気を防ぐ

よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液は、細菌感染を防いだり、歯を修復します。

がんを防ぐ

唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。

胃腸の動きを促進する

よく噛むと消化酵素がたくさん出ます。咀嚼することで胃腸の負担軽減になります。

全身の体力向上と全力投球

「こころ一番」力が必要なとき、歯を噛みしめます。よく噛んで丈夫な歯を維持しましょう

8020推進財団 <http://www.8020zaidan.or.jp/index.html>

5つのおすすめマグネシウム食材



1 玄米

白米に比べ、マグネシウム含有量は約5倍。他のミネラルや食物繊維もバランスよく豊富に含んでいる。

2 大豆

大豆のカルシウムとマグネシウムのバランスは理想的。必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なたんぱく源。

3 わかめ

ミネラルの宝庫でマグネシウムだけでなく、カリウムも豊富に含む。

4 ほうれん草

緑の濃い野菜は、高マグネシウム食材の目安。マグネシウムの他に目の健康に良い栄養素も含まれる。

5 アーモンド

種実類のなかでも特に優秀な高マグネシウム食材。亜鉛やビタミンE、食物繊維なども豊富。

参考:山田豊文 老けない体をつくる新習慣

乳製品の摂りすぎには要注意！

カルシウムを意識するあまり、牛乳やヨーグルトを多くとっているケースがあります。牛乳やヨーグルトなど乳製品は動物性脂肪ですので、LDLコレステロール値を上げたり肥満の原因となります。カルシウム過多になると、血管で石灰化を起したり、骨がスカスカになります。牛乳より豆乳、ヨーグルトは低脂肪に替えましょう。

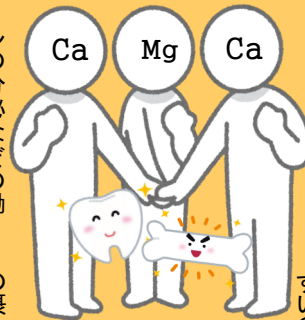
マグネシウム不足になると...

- ・筋肉のけいれん
- ・高血圧
- ・心筋梗塞
- ・糖尿病
- ・情緒不安定など

カルシウムは摂りすぎると逆効果?!

歯や骨の健康には、カルシウムよりマグネシウムに注目しましょう！

歯や骨を健康にするためにカルシウムを摂れば良いと思われがちですが、それは間違いです。カルシウムをコントロールしているマグネシウムがなければ、カルシウムばかりを摂っても意味がありません。体内のマグネシウムの約3分の2は骨に存在して、カルシウムやリンと一緒に骨を構成しています。マグネシウムが不足すると他のミネラルの血中濃度もバランスを崩してしまいます。また、体内のマグネシウムの3分の1の、



✓ほとんどは、筋肉などの細胞の中にあります。エネルギーづくりや筋肉を動かしたり、体温の調整、神経伝達、ホルモン

の分泌などの働きを助けています。マグネシウムが不足した時には、カルシウムと同じく骨から溶け出して補充されます。

しかしながら、カルシウムとは違い、骨から取り出す働きが弱く、もともと体内での量が少ないので、マグネシウム不足になりやすいです。マグネシウム不足になるとさまざまな身体トラブルの原因となります。ストレスや大量のアルコール、コーヒー

歯の定期検診は受けていますか？
がん検診は、会社や自治体から補助が出るなど受けやすい環境にありますが、歯は何か異常が起きない限り放ったらかしにしている人が多いようです。近年、歯の健康が寿命を左右すると言われ注目されています。自分の歯をより多く残すことが大切です。



歯を失う一番の原因が、**歯周病**です。
現在、成人の半数が予備軍と言われています。
歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。
口の中には300～500種類の細菌が住んでいますが、普段あまり影響はありません。しかし、歯磨きが十分でなかったり、砂糖を過剰に摂取すると細菌がネバネバした物質を作り出します。これを歯垢と言い、歯垢に住む細菌が虫歯や歯周病を引き起こします。
進行度合いは歯周ポケットの深さで診断します。また、歯肉炎→歯周炎と歯周病が進行していくと、歯を支える顎の骨まで溶かされてしまいます。さらに、全身の疾患にも大きく関与します。
予防と早めの治療で進行を防ぎましょう。

歯周病が全身に及ぼす影響

血管の病気

歯周病菌の刺激で血管が動脈硬化になりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞などの危険が高まる。

糖尿病

歯周病で生じる炎症物質により、血糖値が高い状態が続きやすくなる。また、脂肪をためこみやすい体内環境がつくられます。

認知症

歯周病で歯を失い、噛むことができなくなると、脳への刺激が少なくなるなど認知機能が低下し、認知症を発症する危険性が高まる。

歯周病を進行させる原因

- * 歯ぎしり、くいしばり、かみしめ
- * 喫煙
- * ストレス
- * 不規則な食生活
- * 不適合な冠、義歯



歯周病の治療とは??

以前は進行を止めるだけでしたが、最近は失った歯周組織をより健康な状態に戻す治療になっています。大切なのは予防、診断、治療、そしてメンテナンスです。

- 1.正しい歯ブラシの方法でみがくこと
- 2.歯肉の中まで入っている歯石を完全に除去、さらに根の表面を滑らかにして炎症を引き起こす細菌を徹底的に除去すること
- 3.痛んだ歯肉、骨を治療して健康に近い歯肉にすること
- 4.健康の保持のため歯科衛生士による専門的なクリーニングなどのメンテナンスを定期的に行うこと



下記の症状が続く場合は
歯科を受診しましょう

- ◇ 起床時、口の中がネバネバする。
- ◇ ブラッシング時に出血する。
- ◇ 口臭が気になる。
- ◇ 歯肉がむずがゆい、痛い。
- ◇ 歯肉が赤く腫れている。(健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている)
- ◇ かたい物が噛みにくい。
- ◇ 歯が長くなったような気がする。
- ◇ 前歯が出っ歯になったり、歯に隙間ができた。食物が挟まる。

今日から始めよう！

口臭のセルフケア

口臭は、自分ではなかなか自覚しにくいものです。家族に指摘されたり、周囲の人の反応から口臭を疑って悩んでるケースも少なくありません。今回は誰もが気になる口臭の原因やセルフケアを紹介しましょう。口臭を改善しましょう！

口臭の多くは、

歯や舌の汚れが原因

にんにくなどにおいの強い物を食べた後は一時的に口臭が強くなりますが、普段から口臭が気になる場合はまず原因として考えられるのは、「歯と舌の汚れ」です。歯に付着している「プラーク（歯垢）」や、舌の表面にたまった「舌苔^{じつがい}」には、歯周病菌など多くの細菌が口の中の食べかすを分解するときに、においが生じるのです。このほか、口臭の原因としては、消化不良や肝機能低下、糖尿病などの体の不調が考えられます。体の不調はなく口臭が気になるという場合、多くはセルフケアで歯と舌の汚れを取り除くことで口臭を改善することができます。

ケアの基本は

「歯みがき」と「舌みがき」

口臭セルフケアの基本は、歯みがきと舌みがきです。歯みがきは、食事のあとに丁寧に洗い、食べかすやプラークを取り除きましょう。

続いて、舌をみがきます。1日1回、朝食をとったあとに行うようにしま



しょう。舌苔が口臭の原因になっている理由の1つに、歯みがき中に歯ブラシのヘッド部分が舌に当たって巻き上げられた舌苔^{じつがい}のにおい物質が、うがい
が不十分で残ったままになっていたり
とが原因です。舌苔を除去したら口臭は減ります。舌苔は、舌用ブラシや毛の柔らかい歯ブラシやガーゼ・綿棒などを使って取り除きます。仕上げにしっかりとうがいをして、プラークと舌苔を洗い流してください。それでは、『舌みがきのコツ』を紹介するので、やってみてください！

松田 妙子

舌みがきのコツ

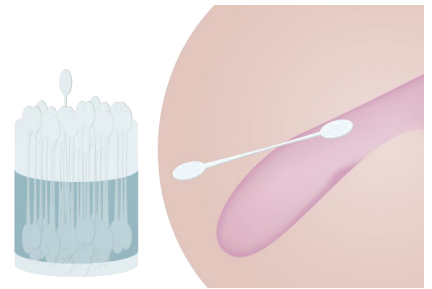
鏡を見ながら行う

舌を出して、舌の根元から先端までまんべんなく舌苔を取り除く。通常、2～3分間ほど行えば口臭の原因となる舌苔は取れます。朝食後、歯をみがいたあとに行いましょう。

●綿棒で行う場合

綿棒はクッション性があり、舌に負担をかけずに舌清掃ができるというメリットがあります。水で濡らした綿棒で軽く舌の汚れをふき取ります。使い捨てなので、衛生面も安心でしょう。

歯ブラシや舌ブラシで、力を入れすぎてしまうという人は、綿棒を使ったケアの方が舌に負担がかからないかもしれません。



●舌用ブラシで行う場合

舌の奥から手前に向けてブラシで汚れをかき出すようにする。力を入れすぎると、舌を傷つけてしまうためやさしく行うようにする。



●うがいでしっかり汚れを洗い流す

歯みがきのときに巻き上げた汚れや、舌用ブラシでかき出した汚れが舌の上に残っていると口臭の原因になります。歯みがき、舌みがきををしたあとは十分にうがいをして汚れを洗い流しましょう！

また、綿棒の他、目の粗いタオルを使って汚れをふき取るのも良いでしょう。自分が取り入れやすい方法を選びましょう。

※ 歯ブラシで舌磨きを行っている人も多いでしょう。しかし、むやみにゴシゴシ磨いてしまっ

ては、舌の粘膜に負担をかけてしまいます。力を入れて磨いたからといって、舌の汚れが効果的に除去できるわけではありません。舌に負担をかけないように慎重に行うことが大切です。また、舌磨きの際には歯ブラシの毛のかたさが柔らかめのもので選ぶのがよいでしょう。かための歯ブラシを使用している場合には、力を入れすぎないように注意が必要です。

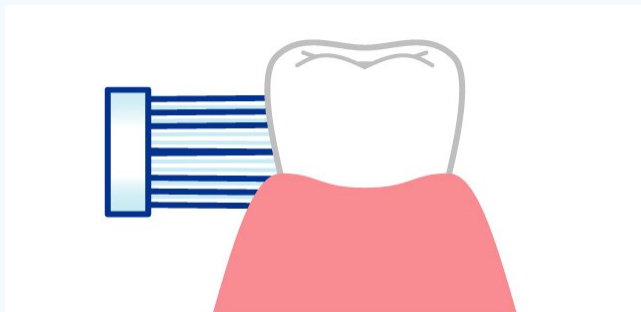


正しい歯の磨き方

歯磨きの基本

1か所を20回以上、歯並びに合わせて歯磨きしましょう。次の3つのポイントに注意することが大切です。

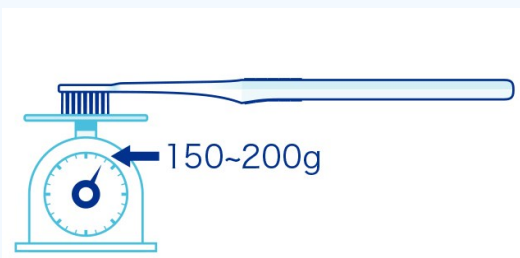
ポイント① 毛先を歯の面にあてる



ハブラシの毛先を歯と歯ぐき(歯肉)の境目、歯と歯の間に、きちんとあてる

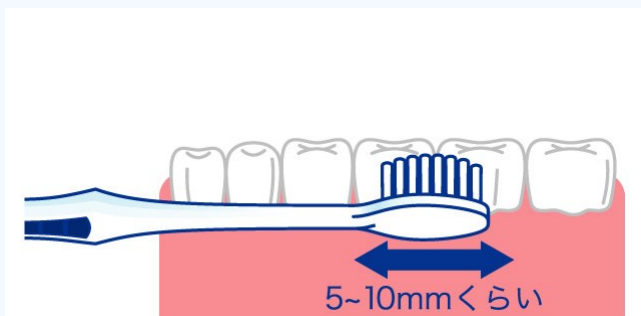


ポイント② 軽い力で動かす



ハブラシの毛先が広がらない程度に動かす

ポイント③ 小刻みに動かす

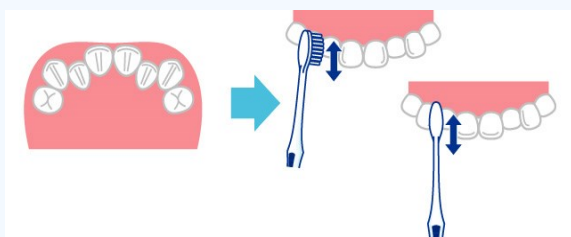


5~10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1~2本ずつ磨く

歯磨きの工夫

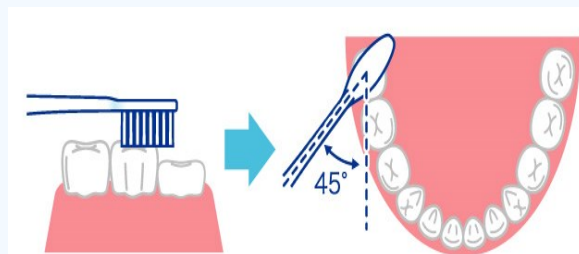
歯磨きの基本を守りながら、ハブラシが届きにくい歯も、工夫して丁寧に歯磨きしましょう。

工夫① でこぼこ歯並び



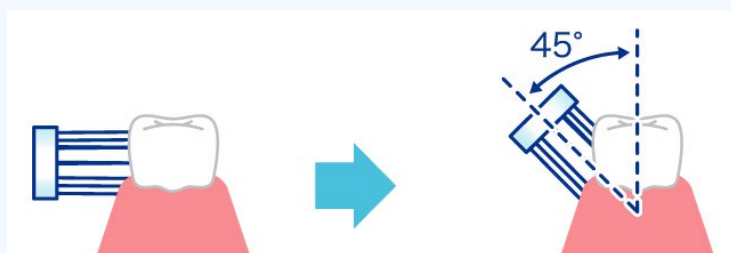
前歯などのでこぼこしている歯は1本1本にハブラシを縦にあてて、毛先を上下に動かす

工夫② 背の低い歯



奥歯の背の低い歯に対しては、ハブラシを斜め横から入れて、細かく動かす

工夫③ 歯と歯ぐき(歯肉)の境目



歯ぐき(歯肉)に対しては45度の角度に毛先をあててハブラシを動かす

おすすめレシピ

ここがポイント！

歯や骨の健康を保つマグネシウムとカルシウムのバランスがとれた1品。

玄米ご飯をプラスすると、さらにミネラルがたくさん取れますね！



高野豆腐とそら豆の玉子とじ



材料（2人分）

- 高野豆腐 2枚（34g）
*重曹加工タイプのもの
- そら豆 100g
*正味
- 卵 2コ
- 干しいたけ（小） 2枚（5g）
- にんじん 1/4本（30g）
- ちりめんじゃこ 大さじ2（10g）
 - だし カップ1+1/2
 - 砂糖 大さじ1/2
- A
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - みりん 大さじ1/2
 - 酒 大さじ1/2
- 塩 少々
- 七味とうがらし 少々

手順

① 高野豆腐はぬるま湯につけて柔らかく戻し、軽く水けを絞って小さめの一口大にちぎる。そら豆はゆでて、薄皮をむく。干しいたけはぬるま湯につけて戻し、石づきを除いて薄切りにする。にんじんは2～3cm長さの短冊形に切る。

② 鍋に【A】、高野豆腐、しいたけ、にんじんを入れて中火にかける。煮立ったら弱火にし、落としぶたをして10～15分間煮る。

③ ちりめんじゃこを加えて軽く煮て、卵を溶いて回し入れ、そら豆を散らす。半熟状になったら火を止める。

④ 器に盛り、七味とうがらしをふる。
できあがり♪



血液検査でアレルギーの原因を調べてみませんか？

アレルギーとは

私たちの体には、外から入ってきた異物を排除しようとする「免疫」という機能が備わっています。免疫は本来、細菌やウイルスから体を守ってくれる大切な仕組みです。ところが、この免疫が花粉など私たちの体に害を与えない物質に対しても過剰に反応してしまうことがあります。これが「アレルギー」です。

掃除、衣替えをすると
目のかゆみ、くしゃみ、
鼻水が出る

決まった季節に
目のかゆみ、
くしゃみ、鼻水が出る

肌が乾燥しやすく、
湿疹が出やすい、
荒れやすい



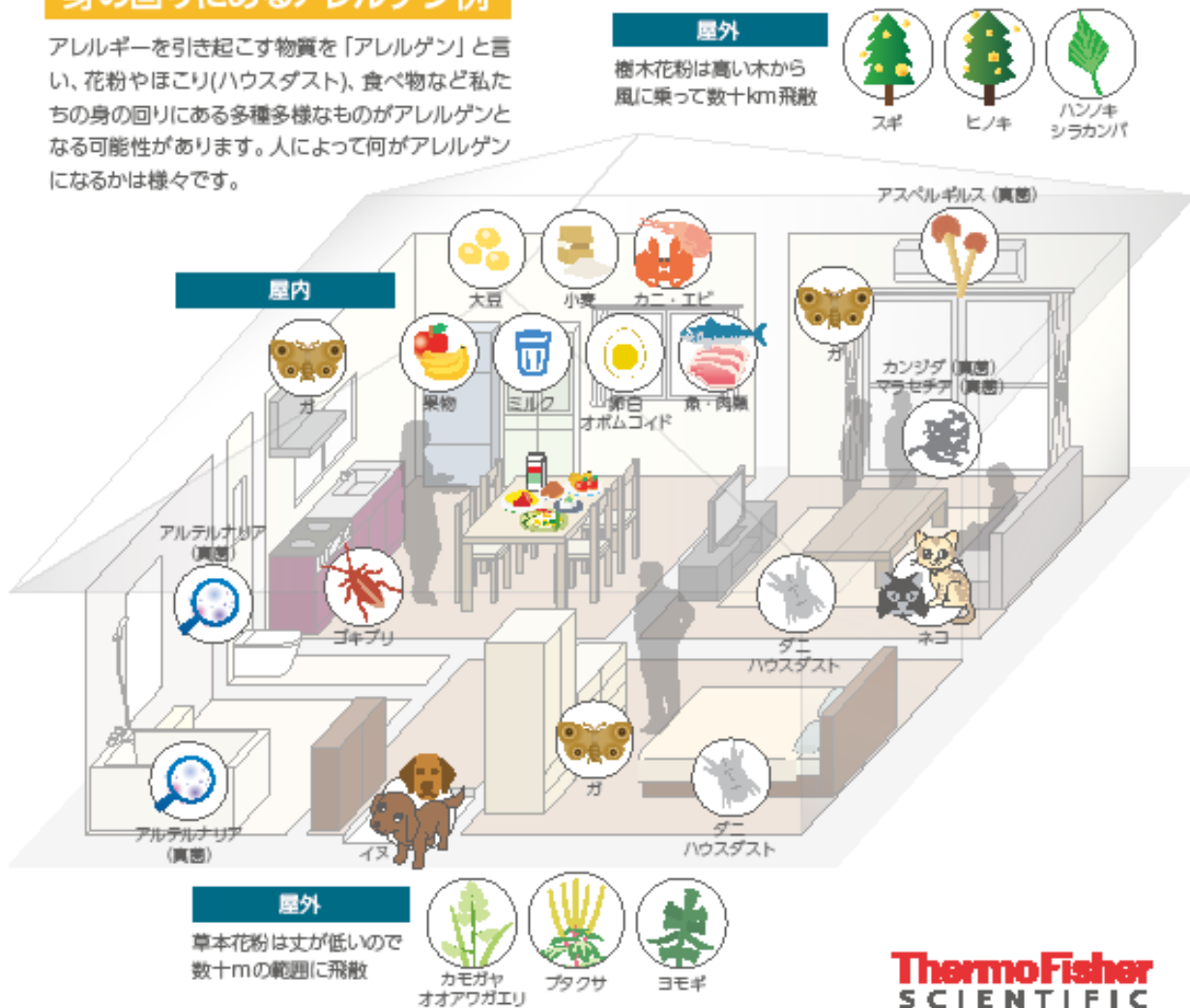
息苦しい時や咳が
長時間続くことがある

食べ物を食べた後、
お腹が痛くなることもある、
蕁麻疹が出る

果物や野菜を食べると
口の中やのどが
ピリピリ・イガイガする

身の回りにおけるアレルギー例

アレルギーを引き起こす物質を「アレルギー」と言い、花粉やほこり(ハウスダスト)、食べ物など私たちの身の回りにおける多種多様なものがアレルギーとなる可能性があります。人によって何がアレルギーになるかは様々です。



ThermoFisher
SCIENTIFIC



お問い合わせ

一翠会千里中央健診センター
〒560-0082 大阪府豊中市新千里東町1-5-3
千里朝日阪急ビル3階
Phone: 06-6872-5516 FAX: 06-6872-5887
URL: <http://www.m-issuikai.jp>