

今回のテーマ

がんと栄養について①

おかげさまで平内中央病院栄養ニュースは30回目まで発行することができました。私の中では、とりあえず3年間(月一回発行で計36回)は毎月休まず続けようという目標を立ててスタートしました。なんとか最初の目標が見えてきたところです。

その中で、どこかで「がん」について取り上げたいとの思いがありました。しかし、がんについては内容が非常に多岐にわたるため、うまく文章化できるか不安があります。とりとめのない文章になるかもしれません。何回シリーズになるか未定ですが、綴っていきたいと思います。前置きが長くなってすみません。

では始めます。私が学生だった頃は、がんは日本人の3人に1人になる病気だと聞かされました。しかし今は日本人の2人に1人になる病気と言われていました。ひとクラス40人の教室があったら、半分はがんになるという高確率です。実際、私の身内にもがんになった家族がいました。日本人にとっては身近な病気です。そして身近な割には、がんの告知を受けた本人と家族が受けるショックは大きい病気でもあります。

がんの統計をみていきましょう。がん研究振興財団が発行している「がんの統計2022」では日本全体で年間約98万人ががんと診断されており、年間約38万人ががんで死亡しています。

青森県の人口が約122万人(2021年10月時点)なので、日本全体では1年間に青森県の人口の8割ぐらいの人ががんと診断されています。そして1年間に

弘前市と八戸市を合わせた人口(約39万人)ぐらいの人ががんで死亡しています。ご存じの通り、がんは右肩上がりが増加しており日本人の死因第1位です。

2週間ほど前の東奥日報に「青森県はがんの死亡率が全国ワースト2位」と載っていました。なぜか青森県はこのような悪いランキングでは上位にきますね。

都道府県別で比較をすると東北・北海道が他県に比べて多い傾向があります。気候や地域性、県民性などが影響しているのでしょうか? 肝臓がんと白血病だけはそれぞれ西日本と九州・沖縄で多くなっていますが、西日本ではC型肝炎ウイルスの感染者が多く、九州・沖縄では成人T細胞白血球ウイルス I 型感染者が多いことと関連することがわかっています。

それでは、外国のがんの状況はどうでしょうか。アメリカを例にみていきます。全米がん協会の報告(2021年11月)によると、がんの種類により改善の度合いは異なるものの、がん全体の死亡率は低下しています。また日本と同様に地理的要因も関わっており、アメリカ南部のがん死亡率は他の地域より高いことがわかっています。

なぜ日本ではがんが増加し、アメリカでは減少しているのでしょうか? これについてはがん検診の受診率の違いといわれており、たしかに日本人のがん検診受診率は諸外国よりも低くなっています。それ以外にも原因はないのでしょうか。「マクガバン報告」という言葉を聞いたことがありますか? 次回に続きます。

Food & Cook 食材と調理

今年の初夏はカツオが大漁のようです。先ほどチラシとニュースで見たのですが、春先から漁獲不振が続いていた近海カツオの水揚げが上向いてきて、漁港によっては35倍ものカツオが水揚げされているようです。値段もお手頃で、春先と比較すると半分程度の値段で販売しているようです。さっそく私もカツオの刺身を買に行きました。脂がのって美味でした。

栄養についても触れておきます。カツオはDHA・EPAが豊富です。DHA・EPAは脳細胞を活性化する働きがあります。鉄分も豊富で貧血の方におススメです。さらにタンパク質にはバリンを多く含み、筋トレ後の筋肉を修復し、筋肉量を増やす作用があります。

食べ方はいろいろ考えたのですが、シンプルに刺身が一番美味しいと思います。すこし変わった食べ方としてはポン酢+マヨネーズ+七味唐辛子で食べると違った美味しさが楽しめます。



そこはかたく書きつければ  
~栄養以外のはなし~

旅について…北海道編その12。

前回はニセコまで紹介しました。今回は少し場所が飛びますが、時期的に6月下旬から富良野と美瑛のベストシーズンなので6月号で紹介させて下さい。

富良野は北海道のへそ(中央)に位置し、毎年7月にへそ祭りという変な行事も行われている町です。

ラベンダーが有名ですが、他にもたくさんの花が咲き誇っていて、北海道へ行くなら一度は訪れたい場所のひとつです。バイクで富良野の近くまでくると、空気がふわっと花の香りを含んできます。ファーム富田が有名ですが、観光客が多いため、私は早い時間に訪れて、観光バスが増えてくる頃に帰ります。その北に美瑛町があります。美瑛の丘といって広大な丘陵地帯が大パノラマで広がっています。どこから写真で撮っても絵になる景色です。美瑛の丘はバイクもいいですが、車の窓を全開にして(オープンカーがお勧め)ゆっくりと流して景色を堪能するのもよいです。