

健康だより

NO. 58

<春号>

発行日 2022年4月
(一財)三重県産業衛生協会
〒511-0068 桑名市中央町3丁目23番地
TEL: (0594) 22-1010 FAX: (0594) 22-1011
http://www.kenkoshindan.or.jp

春は入学・進学・就職など様々な行事が行われる季節です。生活習慣病を予防するために規則正しい生活を心掛け、一年に1回は健康診断を受け健康管理に努めましょう！



前号の健康だよりは、がん検診の概要についてお伝えしました。今号からは数回に渡って、部位別にご紹介します。

胃がんについて

【胃がんの罹患数・死亡数】
新たに胃がんと診断された人の数は、126,009例
(男性 86,905例、女性 39,103例)であり
男性2位、女性4位、男女合わせると2位でした。

※総数は男女および性別不詳の合計

胃がんで亡くなる人の数は、42,931例
(男性 28,043例、女性 14,888例)であり
男性2位、女性4位、男女合わせると3位でした。

	1位	2位	3位	4位	5位
総数	大腸	胃	肺	乳房	前立腺
男性	前立腺	胃	大腸	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

全国がん登録罹患データ (2018)

	1位	2位	3位	4位	5位
総数	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
男性	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房

人口動態統計がん死亡データ (2019)

胃がんは長い間、日本人のがん死亡率のトップを占めてきましたが、検査方法、診断技術の向上により近年では減少傾向にあり、「胃がんは早期で発見できれば9割以上が治る時代」になったと言われています。早期の段階では自覚症状があまりないため、検診で見つかることが多く、毎年検診を受けることにより早期がんを発見できる可能性が高くなります。

胃がんのリスク要因

【ヘリコバクターピロリ (ピロリ菌)】
ピロリ菌は多くの人の胃に感染して炎症を引き起こし、一度感染すると生涯胃の中に住み続けやがて粘膜を萎縮させる細菌であり、胃がん最大のリスク要因です。
50歳以上の方は約70%以上がピロリ菌に感染しているとされていますが、服薬治療により除菌することが可能です。

※ピロリ菌抗体検査は健康診断の予約時や健診当日でも追加いただけます

【生活習慣】

夜食、早食い、食べ過ぎ、過度の飲酒といった不規則な食習慣やストレスも胃に負担をかけます。
また、塩分摂取量の多い地域での罹患率が高く、塩分の摂り過ぎは注意が必要です。
その他に喫煙は、たばこに含まれる発がん物質が、唾液に溶けて胃の中に入って粘膜を傷め、胃がんを発症させる原因にもなります。



胃がんの危険度チェック

の数が多いほど胃がんの危険度は高まります

- 50歳以上である
- 塩分の多い食べ物を好んで食べる
- タバコを吸う、または過去に吸っていた
- 習慣的に多量のお酒を飲む
- 野菜や果物をあまり食べない
- 血縁者に胃がんになった人がいる
- ピロリ菌に感染している、あるいはしていた
- 萎縮性胃炎がある

検診での胃がん検査

【胃部エックス線検査 (バリウム検査)】

造影剤 (バリウム) と、胃を膨らませる炭酸ガスを発生させる発泡剤を飲んで検査を行います。検査台の上で身体の向きを上下左右に回転させ、エックス線を照射し胃の粘膜の状態を撮影します。

【胃内視鏡検査 (胃カメラ)】

口または鼻から内視鏡を挿入して食道から胃・十二指腸までを直接観察することができる検査です。粘膜の微細な変化も鮮明にみえることから、凹凸の少ない病変や出血なども確認することができます。疑わしい病変がみられた場合は、胃の粘膜を直接採取して病理組織検査を行うことができます。

～ 経口内視鏡と経鼻内視鏡の比較表 ～

当クリニックでは経口、経鼻どちらも選択できるよう器材を用意しております。

	経口内視鏡	経鼻内視鏡
内視鏡の太さ	太い	細い
カメラの画質	高画質	普通
生検鉗子の性能	高い	普通
検査時間	短い	やや長い
嘔吐反射のある方	向いていない	向いている
息苦しさ	少しあり	ほとんどない
検査中の会話	できない	できる
組織採取	できる	できる
病変切除	できる	原則できない

どちらの検査も特徴や優位性がありますので、選択を迷われる場合はスタッフへご相談ください。

食育と健康 第42回は、一日のはじめに大切な「朝食」と「第17回食育推進全国大会 in あいち」開催のお知らせです。

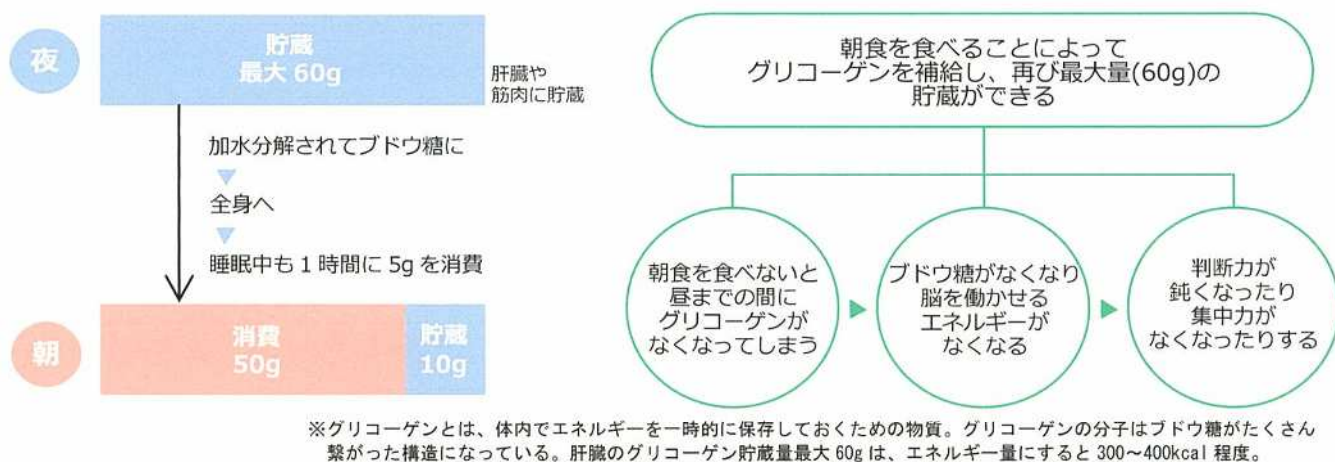


新年度を迎え生活スタイルが変化しやすい時期、一日の生活リズムを整えるためには朝日を浴び朝食をとることで体内時計をリセットすることが大切です。

平成29年度国民健康栄養調査によると、朝食の欠食率^{*}は、男性15.0%、女性10.2%で年齢階級別では男女ともに20歳代が最も高く、男性30.6%（うち18.3%が何も食べない）女性23.6%（14.1%が何も食べない）とデータで示されています。
^{*}何も食べない、錠剤等のみ、菓子・果物等のみを含む

食事によって得たエネルギーは、グリコーゲンとして肝臓や筋肉に蓄えられ、その後、加水分解されたブドウ糖は脳の働きを助けます。体内にグリコーゲンが残っているうちに朝食で新たなエネルギー源を補給することは、体にとってまた午前中の作業効率をアップするためにも重要です。（下図参照）

20歳代のグリコーゲン貯蔵・消費と朝食の関係



「ブドウ糖を補えば良い」と朝食に清涼飲料水やチョコレートだけを食べた場合、即効性のある糖質がたくさん含まれているため“一時的”に脳のエネルギーの枯渇状態を補ってはくれますが、このような食生活を数年続けると「ソフトドリンク・ケトアシドーシス(ペットボトル症候群)」によりペットボトル等を見ただけでインスリンが分泌され低血糖状態を起こしてしまうことがあります。更に低血糖状態を補うためにアドレナリンが一気に出て興奮状態・暴力的な精神状態になってしまうこともあります。

“からだは動いても頭はボンヤリな午前中”にならないよう炭水化物+アミノ酸の朝食で脳とからだをしっかりと目覚めさせ元気な一日をスタートさせましょう。

次号では引き続き一日のはじめに大切な朝食、おすすめレシピ等をご紹介します。

～ 朝ごはんを毎日ちゃんとスイッチを ～



～「第17回食育推進全国大会 in あいち」開催のお知らせ～

2022年6月18・19日 食育の全国規模イベントが東海地域では初めて愛知県常滑市 Aichi Sky Expoにて開催されます。

食育推進全国大会は、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施する6月の「食育月間」における全国規模の中核的な行事で2006年の第1回大会(大阪府)以後、毎年全国各地で開催されています。

第17回大会では“ポーっと生きてんじゃねーよ!”の決めゼリフでおなじみのチコちゃんが大会アンバサダーに決定!

開会式、引継式、シンポジウム、愛知県農林水産業のPR、食育関係者ブース出展他“チコちゃんと一緒に食育を学ぼう!”“陳建一 中華クッキング”“学生レシピコンテスト”“スタンプラリー”などのイベントも満載の2日間です。詳しくは、ホームページをご参照下さい。



“SHIN化”する「いきいき食育」あいちから
～健康な体、豊かな心、環境に優しい暮らし～

“SHIN化”とは?

- 「新化」…時代に合わせた変化
- 「進化」…多様な発展
- 「深化」…質の向上
- 「伸化」…横展開のつながり
- 「S」…Sustainable(持続可能な)
- 「H」…Healthy(健康な)
- 「I」…Interesting(興味深い)
- 「N」…Network(連携)

当日は、三重県農林水産部のブースも出展され、「第4次三重県食育推進計画」等に関するパネル展示と全国3位の生産量を誇る伊勢茶の試飲を行う予定です。

ご来場の際はぜひお立ち寄り下さい。

※当日は徹底した感染予防対策の実施にご協力下さい

主催：農林水産省、愛知県、第17回食育推進全国大会愛知県実行委員会

第17回食育推進全国大会愛知県実行委員会事務局
(愛知県農業水産局農政部食育消費流通課内)
〒460-8501 愛知県名古屋市中区三の丸三丁目1番2号
電話番号 052-954-6396 (ダイヤルイン)
ファックス 052-954-6940
電子メール shokuiku@pref.aichi.lg.jp

