

健康だより

NO. 59

<夏号>

発行日 2022年7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

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。
食事・こまめな水分補給、質の良い睡眠、涼しく過ごせる衣類の工夫など
健康管理に十分気を配り、元気に夏を乗り切りましょう。



前号に引き続き、がんをテーマにお送りします。今号は大腸がんについてです。

大腸がんについて

【大腸がんの罹患数・死亡数】

新たに大腸がんと診断された人の数は152,254例
(男性86,414例 女性65,840例)であり
男性3位、女性2位、男女合わせると1位でした。
年代では、男女とも中高年に増えています。

	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)

大腸がんで亡くなる人の数は、51,788例
(男性27,718例 女性24,070例)であり
男性3位、女性1位、男女合わせると2位でした。

	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)

大腸がんの罹患患者数は、1980年代と比較するとおよそ5倍に増加しています。
最大の要因は、食生活の欧米化による脂肪や肉類の摂取増加、野菜不足等で便が大腸にとどまる時間が
長くなり、がんのリスクが高まると考えられています。
大腸がんは比較的進行が遅く **早期に発見することができれば完治の確率は高く** なります。

大腸がんのリスク要因

大腸がんの発症要因は様々ですが、特に運動や食事などの生活習慣と関わりが深いとされており、誰でも生活習慣を改善することで、がん予防に取り組むことができます。
リスクとしては生活習慣の影響が多くを占めますが、遺伝的な影響を受ける場合もあり、近親者の中に50歳未満で大腸がんを発症、又は2つ以上のがんを発症した人がいる場合は、専門医への相談をお勧めします。

※当クリニックでは、大腸がんのリスクを判別することで、早期発見・早期治療の可能性を高めることができるオプション検査(血液検査)を追加いただけます

～リスクを上げる要因～

- 脂肪の摂りすぎ
- 牛豚など赤身肉の食べすぎ
- アルコール摂取
- 肥満
- 喫煙
- がん家族歴

～リスクを下げる要因～

- 適切な運動習慣
- 野菜や果物など食物繊維を摂る
- 禁煙

検診での大腸がん検査

大腸がんの症状は血便、下血、下痢と便秘の繰り返し、便が細くなる、腹痛などですが、様々な病気の症状でもあることから、**がんと気付かず見過ごしがち**です。
早期発見のためには、毎年検診を受けましょう。

【便潜血検査】

国の指針で定められている検査方法で、大腸がんのスクリーニング検査として広く実施されています。
便の表面を採便用の棒でまんべんなくこすり取り、便に血が混じっているかどうかを調べる検査で
目に見えないわずかな出血も検知することが可能です。

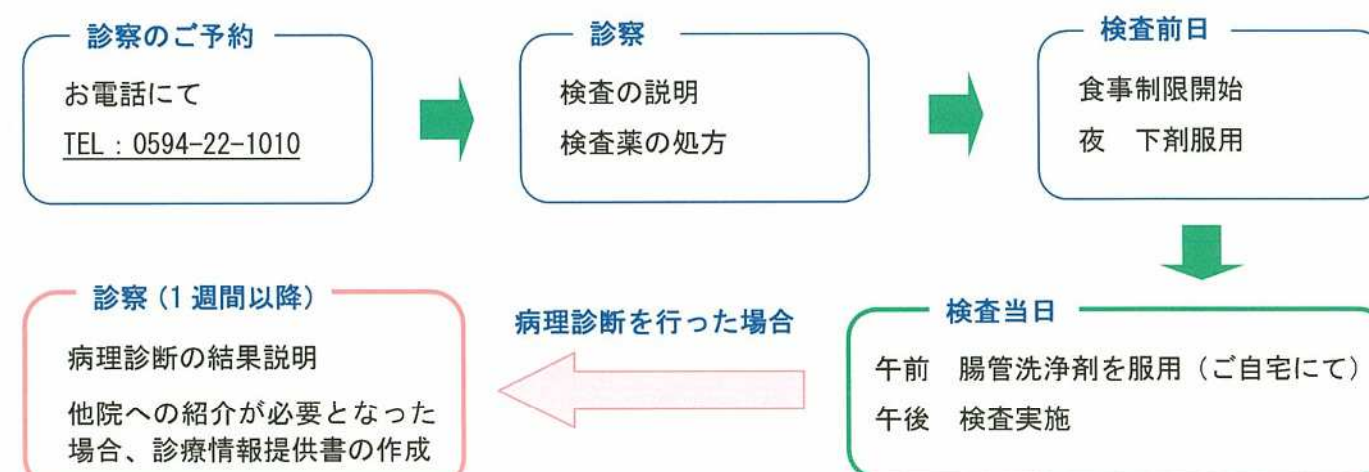


便検査で異常が見つかったら

【大腸内視鏡検査(大腸カメラ)】

便潜血検査で陽性反応が出た場合は、自己判断をせず必ず精密検査を受けてください。
大腸内視鏡検査は内視鏡を肛門から挿入し、粘膜の変化やポリープ等の有無を直接目で見ながら確認でき
ポリープ等の病変があれば、悪性か良性かを調べるために組織の一部を採取して病理診断を行います。

～大腸内視鏡検査 予約から検査実施までの流れ(当クリニックの場合)～



※検査に関するお問い合わせは、お気軽にスタッフへご相談ください

食育と健康 第43回は、一日のはじめに大切な「朝食」後編
脳とからだが目覚めるレシピをご紹介します。



人間が生きていくために必要な必須栄養素は約50種。9種の必須アミノ酸(トリプトファン・リジン・メチオン・フェニルアラニン・スレオニン・バリン・ロイシン・イソロイシン・ヒスチジン)・3種の必須脂肪酸(リノール酸・α-リノール酸・アラキドン酸)・糖質であるブドウ糖・18種のビタミン・20種のミネラルなどを過不足なく摂取する必要があります。

朝食は一日の活力をスタートさせ、作業効率をアップするためにも大切な食事です。
2021年度食生活・ライフスタイル調査(農水省)によると朝食には全体(食事なしその他を含め)の34.3%がパン食と答え、米食の16.2%の約2倍でした。

脳に効く朝ご飯のポイントは(1)炭水化物を摂ること (2)アミノ酸を供給することの2点です。
アミノ酸とは、たんぱく質の基本構成単位であり、たんぱく質が消化吸収されることで細かく分解されアミノ酸になります。生命維持のためのたんぱく質量は1日50~60g、主食であるご飯やパンにもたんぱく質は含まれており(米100g中7g 小麦粉100g中11g)ご飯及びパンのみで必要量を摂取しようとするると丼飯6杯・食パン6枚切り15枚の量を1日で食べなければなりません。

アミノ酸スコアは米61点、パン44点(60点以上が生命維持の合格ライン)米の61点は単独食品として優秀ですが、より柔軟性を持ち多様な食品、特に大豆(米には少ないリジン・ビタミンB1を含む)と一緒に食べることでより脳を働かせ集中力をアップさせる効果があります。

また、パンは44点で単独では人間を生かすことが出来る合格ラインを満たしていないため、必ずその他のたんぱく質との組み合わせ(卵・牛乳・肉・魚など)が必要です。

※アミノ酸スコア

必須アミノ酸のバランスの含有比率を数値化したもので100に近いほどバランスがよく組み合わせや量により体内での利用効率が左右される

鶏卵	100	牛乳	100	大豆	100
牛肉	100	鶏肉	100	豚肉	100
あじ	100	いわし	100		
さけ	100	精白米	61		
パン	44	じゃがいも	73		

伝統的な日本の朝食例



他におひたし、漬物などを加え
米 + 大豆でアミノ酸スコアアップ
させた最高の組み合わせ朝食

洋食型の朝食例



パンを主食にする時は卵・牛乳
肉・魚などの主菜を必ず
じゃがいもはアミノ酸スコア73!

オリジナル おすすめ レシピコーナー

三重ごはん

- ・しらすのちりめんをごま油で焦がさずカリカリに炒め、みじん切りのしょうがすりごま、だし醤油を入れさらに炒める
- ・なばな(かぶの葉・大根の葉等でも可)を茹で水気をしっかり切り、小口切りにしたものを炊き上がったご飯に混ぜる
- ・炒めたちりめん・あおさのりをかける
- ・納豆、生たまご、温泉たまご等でさらにパワーチャージ



★豆腐や油揚げ、ねぎが入った味噌汁と組み合わせると効率よくエネルギーに変わるカルシウムたっぷりの朝食

クロックフレンチ

- ・食パン(6枚切り)2枚が並べて入る器に牛乳100ml、卵1ヶを良く溶き食パンを入れ(途中表と裏を返す)しっかり中まで浸す①
- ・フライパンにバター①のパンを中火で表面を焼くこんがりしてきたら焼けた方の面できれいに焼く
- ・チーズとハムをはさむように重ねて、焦げ目がついたら上下を返し全体に焼き色をつける
- ・お好みでメープルシロップ・ハチミツも
- ※手軽なプチトマト・レンチン野菜(ブロッコリーやアスパラなど)と一緒に



★前日からパンを浸しておくとき短でしっとり柔らかく仕上がる。卵・牛乳・ハム・チーズで小麦に足りない必須アミノ酸たっぷりの朝食

朝食をとる習慣がなかった方へ
簡単な食事から挑戦してみましょう!

STEP①



ヨーグルト・りんご

STEP②



おにぎり・具たくさん味噌汁

STEP③



ごはん・納豆・具たくさん味噌汁
ほうれん草のお浸し



ひとつのものに偏らず、食品それぞれに含まれる栄養素を掛け合わせることで効用が得られるよう、バランスよく食べることが大切です。
多様化するライフスタイル、食生活、食スタイル、生活リズムに合わせた健康的な朝食を心掛けましょう。

～ 朝ごはんを毎日ちゃんとスイッチを ～



208分 vs 44分

日本の全世代1日の「家事・育児・介護」時間
女性 208分 男性 44分 男女差 5倍
国別6歳未満の子供を持つ夫1日の「家事」時間
日本 34分 アメリカ 110分 ｲｷﾞﾘｽ 106分 ﾌﾗﾝｽ 110分
ドイツ 121分 スウェーデン 134分 ルｲｴｰ 119分

