

今月のテーマ

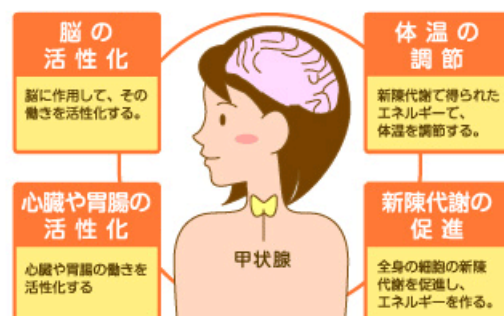
女性に多い「甲状腺がん」

～のどの腫れやしこりに注意！～

◆甲状腺とは？

甲状腺は、のどほとけのすぐ下に位置します。蝶が羽を広げたような形をしており、重さは10～20g程度の小さな臓器です。甲状腺は、食べ物に含まれるヨウ素を材料にして甲状腺ホルモンを作り、血液中に分泌しています。甲状腺ホルモンには、体の発育を促進し、新陳代謝を盛んにする働きがあります。生命維持のために必要なエネルギーを作り、快適な生活を送るためになくてはならないホルモンです。甲状腺ホルモンは多すぎても少なすぎても体調が悪くなってしまいます。バセドウ病や橋本病などは、甲状腺機能亢進・低下の代表的な病気です。これらの病気ほど知られてはいませんが、甲状腺にもがんが発生することがあります。

甲状腺ホルモンの働き



◆甲状腺がんの特徴・傾向

甲状腺がんの約9割は「甲状腺乳頭がん」と呼ばれる、甲状腺ホルモンを作る濾胞細胞から発生するがんです。甲状腺乳頭がんは顕微鏡で見ると、がん細胞が集まって「乳頭」のような形を作っていることからこのような名前が付けられましたが、乳がんとは関係ありません。特徴的な細胞の姿をしているため、超音波検査と穿刺吸引細胞診によって比較的容易に診断ができます。一般的に、甲状腺がんは悪性度の低いものが多く、がんの進行はゆっくりであることが知られています。しかし、なかには悪性度が高いものもあります。

甲状腺がんは、すべてのがんの1%程度です。男女比を見ると1：3と女性に多いことが特徴で、発症率は増加傾向にあり、2018年の国内における罹患者数は18,636人と報告されています。数としては多くはないものの、女性にとっては、乳がん・子宮がんとともに気をつけておくべきがんの一つといえるでしょう。

◆甲状腺がんの初期症状とセルフチェック

甲状腺にがんができて、甲状腺ホルモンの数値は正常であることも多く、自覚症状が少ないため、気付くまでに時間がかかりがちです。ただ、乳がんの触診と同様に、甲状腺は体表から触れる組織ですので、普段からセルフチェックを行うことで早期発見につなげることが可能です。

甲状腺がんはのど元のしこりとして触知することができます。また、乳腺と違って、基本的には外から見える（特に自分自身よりも他人からよく見える）臓器なので、家族や友人などから、のど元のふくらみやしこりを指摘されて、気がつく人も多いです。冒頭のバセドウ病や橋本病では、甲状腺全体が左右対称に腫れることが多い一方、甲状腺がんの場合には局所的に、もしくは左右非対称に腫れてくることが多いのも特徴です。また、甲状腺の近くには、声帯や食道があるため、長期にわたる声枯れがないか、飲食の際に頻繁にむせることがないかなども定期的に確認しましょう。

甲状腺がんも他のがんと同様、早期発見、早期治療が重要です。定期的な健康診断を受けるとともに、のど元に妙なふくらみやしこりがないかを、定期的にチェックするようこころがけましょう。



今年度は、がん検診だけでは発見しづらいマイナーながんについて特集させていただきました。次年度からは、体内の様々な器官・臓器で起こる炎症性の疾患についてクローズアップしていきます！



日本全国 特産物で疾病予防



今月は

香川県

◆香川県に多い疾病は…？

香川県は、**糖尿病患者数が全国第2位**、**死亡数が全国第3位**（2019年）というデータがあります。讃岐うどんの本場・香川県は、県民のうどん好きを背景に、炭水化物のとりすぎや野菜摂取の少なさなど複合的な要因が指摘されています。県が野菜と一緒に食べることを勧めたり、製麺会社がヘルシーな商品を開発したりと、「県民病」の克服に向け、官民を挙げた取り組みが続いています。

◆糖尿病を予防・改善する食事法

適切なエネルギーでバランスの良い食事を基本とし、食後の急激な血糖値の上昇や活性酸素を抑える必要があります。食物繊維、ビタミンA、ビタミンC、ファイトケミカル（穀類[精製度の低いもの]・いも・野菜・果物・きのこ・海藻類・大豆製品）、ビタミンE（良質な油【アマニ油・えごま油・オリーブオイルなど】・種実・魚・野菜類）、酢酸（酢）やクエン酸（酢・柑橘類）を積極的に摂るようにしましょう。主食は、**低GI食品**（玄米・もち麦・全粒粉やライ麦のパン・そばなど）を選び、食べ過ぎないことが大切です。主菜は、**脂身の少ない肉類、魚介類、大豆製品**を取り入れるといいでしょう。食事は、**1日3回規則正しく食物繊維→タンパク質→糖質の順番**で食べ、**早食いにしない**ように気をつけましょう。脂質・砂糖・食塩が多い料理や加工食品、菓子類、清涼飲料水などは控えるようにしましょう。

アジの香草焼き

【材料（2人分）】

アジ（3枚におろしたもの）	小2尾分
塩	少々
粗挽き黒こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ2
ミニトマト	8個
エリンギ	2本
レモン	1/3個
★パセリみじん切り	大さじ2
★パン粉	大さじ2
★粉チーズ	大さじ1
★にんにくみじん切り	1片分



※アジだけでなく、イワシでもおいしく頂けます。

【作り方】

- ①アジは小骨と尾を取り、塩・粗挽き黒こしょうを振る。
- ②エリンギは少し大きめの食べやすい大きさに、レモンは2等分に切る。★を混ぜ合わせる。
- ③①のアジにミニトマトをのせて巻き、端をつまようじでとめる。
- ④耐熱容器に③とエリンギを並べ、②を散らして、オリーブオイルを全体にかける。
- ⑤熱したオーブントースターで、アジに火が通るまで7～8分焼く。（途中パン粉が焦げそうな場合はアルミホイルで覆う）
- ⑥オーブントースターから取り出し、レモンをそえる。

オリーブオイル

・全国一の生産量を誇る香川県の「オリーブ」は、国内出荷の9割以上を占めています。生食はせずに、オリーブオイルやピクルス、塩漬けなどに加工して食べます。

・「オリーブオイル」に豊富に含まれている**オレイン酸（オメガ9系不飽和脂肪酸）**は、悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増加させ、血管の老化を防ぐ働きがあります。

・抗酸化作用のある**ビタミンE**も多く、高血圧・動脈硬化・脳血管疾患・心疾患・ガン・生活習慣病の予防に効果があります。



ポイント

β-グルカン【水溶性食物繊維：エリンギ】や**クエン酸**（レモン・トマト）は血糖値の急上昇を抑え、**ファイトケミカル**のリコピン（トマト）や**アリシン**（にんにく）、**β-カロテン**【体内でビタミンAに変換：パセリ・トマト】、**ビタミンC**（パセリ・レモン・トマト）、**ビタミンE**（オリーブオイル・パセリ・アジ）は強い抗酸化作用で活性酸素を抑えます。**オメガ3系不飽和脂肪酸**（アジ）や**オレイン酸**（オリーブオイル）は、積極的に摂りたい良質な脂質で、リコピン、β-カロテン、ビタミンEの吸収を助けます。このように献立の工夫やそれぞれの栄養素の特性を活かして組み合わせることで、より一層糖尿病の予防や改善に効果があります。



京都の妖怪

～土蜘蛛(つちぐも)～

平安時代、源頼光が原因不明の熱病で伏していると、僧に化けた土蜘蛛に襲われます。頼光が刀で斬りつけると、僧は消えてしまいます。その血の跡をたどると大きな塚があり、そこには大きな土蜘蛛がいて、頼光たちによって退治されました。その後は頼光を苦しめていた病も治ったということです。

蜘蛛塚の下からは石燈籠の火袋が発掘され、それをもたらした人は皆、災難が続いたため「土蜘蛛の祟り」と恐れられ、現在は東向観音寺に祀られています。



◀出没場所▶
京都・七本松通一条

今月の迷曲 vol.46

(youtubeで見られます)
Ave maria / Burgmüller



(by 桜餅の葉っぱ)