

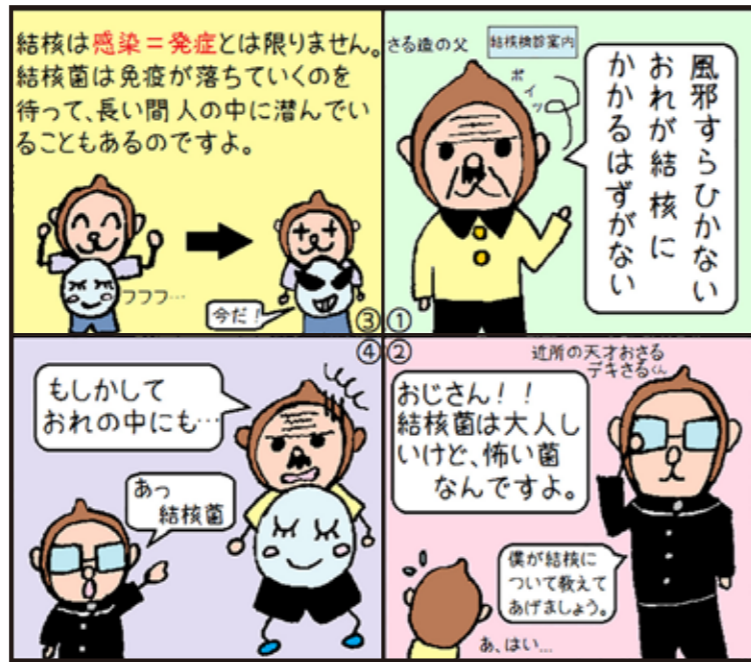


じゃが  
じゃが

# 健康通信

問/医療介護課健康増進係  
☎72-0333(内線519)

## 「あなたの中にも結核菌?!」



結核検査は義務でござりますが?

65歳以上の方は、1年に1度の結核検査(胸のレントゲン撮影)を受けることが法律で義務付けられています。

結核という「過去の病気」と思う人も多いかもしれませんが、現代でも重大な日本の感染症です。結核の蔓延を予防するためにも、早期発見・早期治療が求められます。レントゲン撮影は結核の早期発見に極めて有効です。

そこで市では、5月より各区でレントゲン車による無料の結核集団検査を実施します(詳しい日時と場所は23ページをご覧ください)。4月の中旬以降に受診券を対象者に郵送しますので、都合の良い日時と場所を受診してください。予約は不要です。

なお、すでに病院や職場で受けた方、寝たきりや車いすのため受診が困難な方は、お手数ですが医療介護課までご連絡ください。

## 食と栄養なんでもQ&A

栄養のことについての疑問を教えてください。管理栄養士がお答えします。問/医療介護課健康増進係 ☎72-0333 zoushin@city.kushima.lg.jp

### Q 健康のためにオリーブオイルを使っています。体に良いと聞いたけど本当?

A コレステロールが気になる方には○。ただし、油類はどの種類も高エネルギー。摂り過ぎには注意して!

**解説** 一言に油と言っても、いろいろな種類の脂肪酸が入っており、油の種類によってその割合も変わってきます。オリーブオイルは「オレイン酸」とよばれる脂肪酸が約70%を占めていますが、これは血中の悪玉コレステロールを減少させると言われています。

表を見ても分かるとおりにですが、これは他の油にも含まれています。

サラダ油には「リノール酸」も多く含まれます。こちらは血中のコレステロールを減少させるとともに、善玉コレステロールも減少させてしまうようです。一方、バターには「飽和脂肪酸」が多く含まれます。こちらは悪玉コレステロールを増加させると言われています。

このように油は、さまざまな働きをする成分が混ざり合っています。また、注意してほしいのが、油はどれも1g約9キロカロリーと高エネルギーの食品です。オリーブオイルが体に良いからといって必要以上に摂取しているとエネルギーオーバーになり、体重増加の原因になるのでご注意ください。

特徴	オレイン酸 一価不飽和脂肪酸		リノール酸 多価不飽和脂肪酸	
	飽和脂肪酸	悪玉コレステロール増加	悪玉コレステロール減少	悪玉コレステロール減少 ・善玉コレステロールも減少
オリーブオイル	13%	74%	7%	
サラダ油	11%	41%	41%	
バター	50%	18%	29%	

エネルギーはどれもほぼ同じで、大さじ1杯100kcal程度

## 健康 マメ知識

# 誰もが恐れるがんのコト

毎日元気に過ごしたい

# 健康

health

色々なギモンにお答えします!

## 健康 Q&A

### Q.1 がんは遺伝するの?

A 親ががんだと、子どもが同じがんになりやすいことは多くのがんで分かっています。遺伝的素因と生活環境のいずれもが、関係していると考えられています。親にがんが見つかったら、子どもさんも30歳を超える頃から、定期的な検査をおすすめします。

### Q.2 採血検査でがんは分からないの?

A 今のところ、早期のがんを採血検査で簡単に見つけることはできません。腫瘍マーカーと呼ばれる検査は、多くはがんの進み具合、また治療効果の判定などに使われています。

### Q.3 ピロリ菌に感染しているといわれたけど、治療したほうがいいのか?

A ピロリ菌感染があると、胃がんになりやすいことが分かっています。同じようにC型やB型肝炎では肝がん、ヒトパピローマウイルス感染では子宮頸がんになりやすいことが分かっています。これらに対し治療を受けるのは、がんの予防に重要です。

### Q.4 がんにならないようにするにはどうすればいいの?

- A
1. たばこは吸わない
  2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
  3. お酒はほどほどに
  4. バランスのとれた食生活を
  5. 塩辛い食品は控えめに
  6. 野菜や果物は不足にならないように
  7. 適度に運動
  8. 適切な体重維持
  9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
  10. 定期的ながん検診を
  11. 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
  12. 正しいがん情報でがんを知ることから
- ※「がんを防ぐための新12か条(がん研究振興財団2011)」より30歳を過ぎたら、定期的に検診を受けましょう。自分の健康を守るためです。毎年受けるのが理想ですが、せめて5年ごとに。

## Doctor's コラム



市木診療所  
木村 頼雄先生

ヒトの体はおおよそ60兆個の細胞でできています。そのうち約3000億個の細胞が毎日老化して死んでいきます。同じ数の細胞が毎日生み出され、体の恒常性を保ちます。新しい細胞が正常に働くためには、遺伝子が正常に複製されなければなりません(遺伝子は体の設計図・工程表を合わせたようなもので、その細胞がいつ、どこで、どのように働き、いつ役目を終えるかなどの情報をすべて持っています)。

がんはその遺伝子に異常が起こり、正常の制御からはずれ、勝手に増殖し、また居るべき所から他の部位に転移したりする病気です。では、何が原因で遺伝子の異常が起こるのでしょうか。

遺伝子の複製過程にも問題があります。ヒトの遺伝子をひとつ複製する時には、3個くらいの異常が起こるといわれています。他には、放射線、職業的発癌物質(石綿、ヒ素化合物、タールなど)、たばこやたばこの煙、感染(ヘリコバクター・ピロリ菌、ヒ

トパピローマウイルス、B・C型肝炎ウイルスなどなどで遺伝子の異常が起こります。

遺伝子の異常をもった細胞は通常、免疫反応などで排除されますが、1日に1000個くらいが生き残り、そのうちで自分勝手に増殖する能力を獲得したものが、がんとなります。1個のがん細胞が、直径1センチのがんになるには10年くらい、その後、直径2センチの大きさになるには1年と言われます(今のCT、MRI、超音波検査などで、以前の検査結果と比較して、見つけられる最小のがんが1センチです)。がんは大きければ大きいほど転移の可能性が高くなります。

と難しい話をしてみました。がんは死に至るこわい病気ですが、早く見つけられればその怖さは半減、いや80%減かもしれません。がんを予防するために規則正しい生活をし、がんを起こす原因を避け、また早期の発見のため定期的に検診を受けましょう。

市では胃がんや大腸がん、子宮がん、乳がんなど、がん検診を行っています。うまく利用しましょう。

### 参考文献

小林正伸『やさしい腫瘍学』からだのしくみから見る「がん」