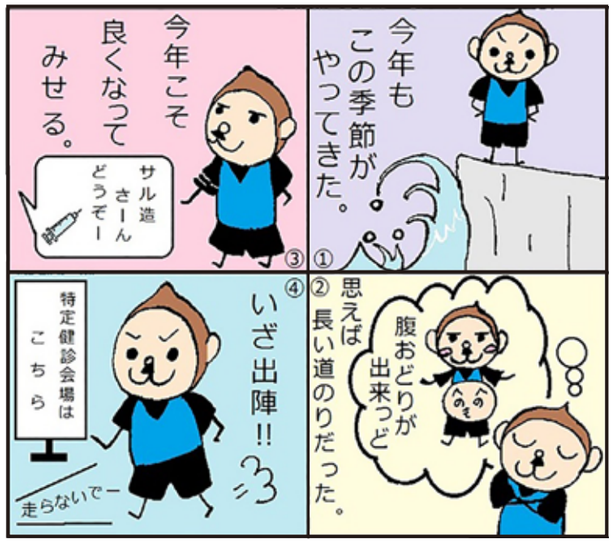
じゃがじゃが 健康通信

問/医療介護課健康増進係
☎72-0333（内線517）

「健診の季節到来」



年に一度のからだ点検！

今年もこの季節がやってきました。6月1日から特定健診が始まっています。さる造さんは、「今年こそは！」と意気込んで健診会場へ向かったようです。ハラ踊りしてた頃を思い出していましたが、果たしてハラは引っ込んだのでしょうか。次回ご期待ください。

さて、皆さんのお腹はどうですか？さる造さんのように、ハラ踊りできますか？それとも、カッチカチでしょうか？かつてのさる造さんのようなポヨポヨのお腹には、脳や心臓に重大なダメージを負わせる病気を引き起こす原因である『内臓脂肪』が蓄積されている可能性があります。内臓脂肪は血液をドロドロにしたり、血管を硬くするといった作用があります。ドロドロの血液や硬くなった血管は、心筋梗塞や脳梗塞の原因です。

自分のため、家族のためにも、年に一度はからだの点検『特定健診』を受けてみませんか？

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 甘いものが好きなのですがカロリーが気になります。和菓子と洋菓子だと和菓子の方がカロリーが低いと聞きました。ヘルシーに食べたい人は和菓子を選んだ方がよいですか？

A カロリーだけ見ると和菓子の方が低いですが、材料のほとんどが炭水化物で作られており、血糖値の変動が大きいので食べ方に注意が必要です。

解説

甘いものを食べると心がほっとする、幸せを感じるという方も多いのではないでしょうか。仕事の合間に脳へエネルギー補給する意味も込めて、つい手が伸びてしまうという方も・・・。

気をつける点として、甘いもの、おいしいもの＝カロリーが高いことが多く、少しの量で必要以上の糖質、脂質もついてきてしまうという一面があります。

ケーキが食べたいけど、どうせ食べるなら少しでもカロリーの低い和菓子にしようと考えている方もいるかもしれませんが、カロリーだけに目を向けてしまうのも注意が必要です。

確かに洋菓子に比べ和菓子はカロリーが低いですが、材料を見てみると、米や小麦、砂糖などほとんどが炭水化物です。そのため食後の血糖値の上昇・降下も急激になり、結果太りやすくなります。カロリーが低いからOKという考え方には注意が必要です。

こんな話をすると、和菓子も洋菓子も食べられない…と思ってしまいますが、お菓子の糖分は全部ダメというわけではなく、疲れた時、脳を使いすぎた時はすばやくエネルギーに変わり、心のリラックス効果もあるので、自分へのご褒美として賢く取り入れて適量食べるようにしましょう。

健康マメ知識 誰もが恐れるがんのコト

色んなギモンにお答えします！ Q&A 健康

Q.1 「がん」って何ですか？

A 人間の体は多数の細胞から成り立っており、その細胞それぞれに遺伝子を持ち、分裂したり増殖したりしながら生きています。その遺伝子に傷が入り、異常な増殖を始めた細胞ががん細胞です。がん細胞は正常な細胞よりも強力で、周りの細胞を取り込んだり、栄養を奪いながら増殖していきます。さらにその場で大きくなるだけでなく、血液やリンパ液の流れに乗って他の臓器にとんで行って、その先でも大きくなってさまざまな悪さをします。

Q.2 がんの治療法は何ですか？

A 病院で保険の範囲で行われる治療は基本的に3つしかありません。「手術」、「化学療法（抗がん剤治療）」、「放射線療法」がそうであり、この3つを「標準治療」と呼びます。それぞれ特徴があるので、がんと診断された場合はこの中から治療法を選択したり、あるいは組み合わせて行っていくことになります。

Q.3 標準治療の他に治療法はありませんか？

A 現在はテレビや新聞の他、インターネットなどでも多くの情報に触れることができるので、例えばインターネットで「がん」「治療法」と検索するだけでも、標準治療以外の多くの治療法がヒットします。少なくとも、最も多くの患者さんに効果が証明されたのは上述の標準治療であり、それ以外の治療法については「効いた人もいれば、そうでない人もいる」段階であり、その効いた人自体も非常に少ないので、標準治療たりえないのだ、と思ってもらうとよいでしょう。

Q.4 がんの「ステージ」とは何ですか？

A がんの進行度のことです。I（0からの場合もあり）からIVまであり、ステージIが一番早期、ステージIVが一番進行したがんです。当然早期で発見され、治療を開始した方が生存率は高くなります。ステージIVを「末期がん」と呼ぶことがあります。確かに一番進行した状態のがんではありますが、その状態でも1年2年と生存される方もおられますので、あまり正確とは言えないでしょう。

Doctor's コラム

外科
真方（まがた） 寿人（ひさと）先生

皆さんは「手術を受ける」ということをどのようにお考えでしょうか。「怖い」「痛そう」などの不安も大きいことでしょう。しかし何より「手術をしたら良くなるんだ」という期待をお持ちのことでしょう。確かに整形外科や眼科の手術については、術後に歩けるようになったり、目が見えるようになって、手術の効果を実感することができます。ただ残念ながら外科の手術に限れば、「手術をして前よりもよくなることは非常に少ない」と言えます。

胃がんや大腸がんの手術では、胃や腸が短くなることで消化吸収機能は低下します。がんの部位によっては、人工肛門を造らなければなりません。

手術の後には縫合不全という恐ろしい合併症のリスクがあります。これは、さまざまな要因によって吻合部に「漏れ」を生じる合併症で、大きな縫合不全が起こった場合は命に関わります。術後数週間を無事に乗り切って退院できたとしても、まだ油断できません。胃を切除した患者さんはほぼ全員、食事量が落ちます。その他にも、手術によって生じる癒着によって腸閉塞を起こすことがあります。いつ起こすかも分からないので、腹部手術をした患者さんは一生、腸閉塞の可能性を頭に入れて生活していただかなければなりません。

このように外科の手術については、手術して前より良くなることはありませんし、手術自体も危険を伴います。手術の後も一生リスクを抱えて生きていかなければなりません。それでも我々は、手術が必要な患者さんには手術を勧めます。それは、消化器がんについては、手術だけが唯一、がんを根治できる可能性のある治療方法だからです。

発見された時にはすでに他の臓器に転移をしていて手術ができない場合があります。その場合は抗がん剤や放射線など、次善の治療法を模索することになりますが、そのいずれも体内からがんを消し去ることは不可能です。手術ができるということはラッキーだと思わなければなりません。手術ができる可能性を少しでも高めるために、早期発見のためのがん検診を受けていただきたいと思います。