2014 No. 318

厚生連だより 9

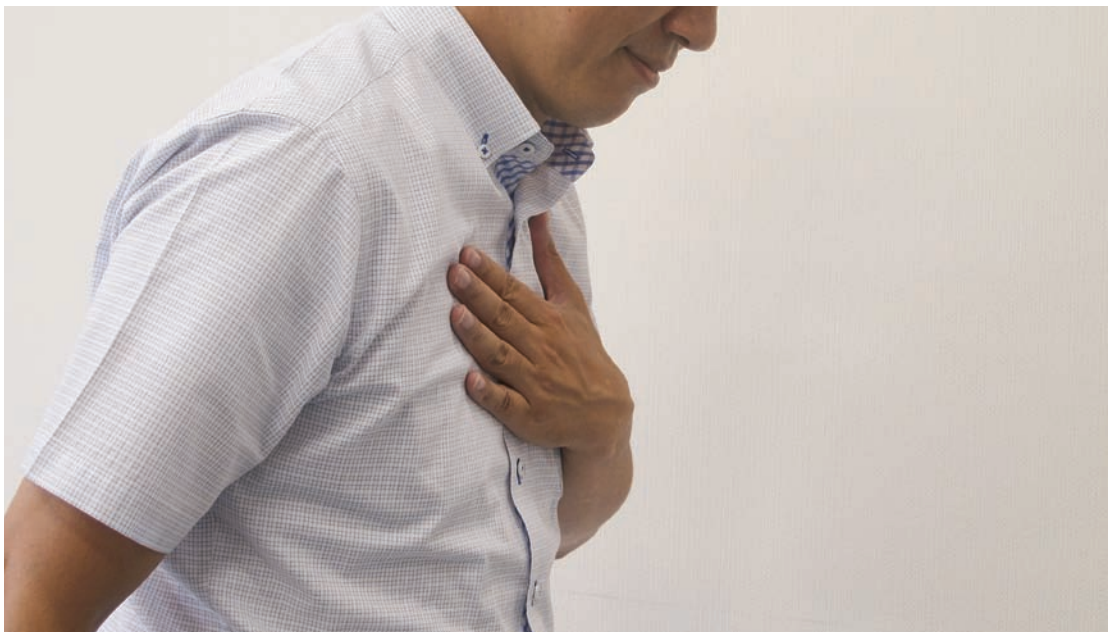
今月はJR予讃線下灘駅からの夕日です。
この下灘駅は伊予市双海町にある無人駅。
「日本一海に近かった駅」という過去形表記、
ちょっぴりそそられます。思わず途中下車したく
なる美しい景色はドラマやCM，映画のロケ地にも
なっているそうです。晴れた午後も夕焼けも
おすすめのスポットですよー。
（撮影：堀江　民三良）

もくじ

●特集　食道がんにかかると治らないの？・・・ ❷
●健厚とぴっくす ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ❹
●旬菜だより＋旬菜食べてみま専科？ ・・・・・・・ ❻
●Let's Try

愛媛県厚生連健診センター

食道がんになると治らないの？



看護師
松井　道恵

食道は、喉（咽頭）と胃の間をつなぐ長さ25㎝、太さ2～3㎝、厚さ4㎜程の管状の臓器で、口から胃へと食べ物を送る働きをしています。

芸能人や有名人が罹り、最近ニュースなどでよく耳にする食道がんですが、気になっている方や食道がんになると治らないのでは？という印象をもつ方も多いのではないでしょうか？

日本では、1年間に食道がんでおよそ1万人が亡くなっています。近年、死亡数は横ばい状態ですが、罹患数はやや増加傾向にあります。20～30年ほど前までは、長期生存はほとんど望めなかった病気のひとつで、早期には症状がほとんどないため、発見が難しいと言われていました。しかし最近では、診断や治療法が進歩しているため治る例が以前よりも増えてきています。

食道がんにはどのような特徴があるの？

❶初期症状が少ない。

初期には食道がしみるような感じがあり、進行してくると、食べ物がつかえるような感覚・体重減少・咳や声のかすれ等を自覚します。しかし早期には、症状を自覚しない事も多く、健康診断や人間ドックの内視鏡検査などで発見されることもあり、当センターでも発見され、治療された方がいます。

❷転移しやすい。

食道の周囲には、気管・気管支や肺、大動脈、心臓などの重要な臓器が隣接しており、がんが大きくなると、これらの臓器に広がります。また、食道の壁の中と周囲には、リンパ管や血管が豊富です。がん細胞は、リンパ管や血液の流れに入り込んで食道を離れ、別のところで増えはじめます。そして、お腹や首のリンパ節、肝臓、肺、骨などに転移します。そのため、症状が出たときは、その他の臓器に浸潤・転移していることが多くあります。

❸中高年の男性に多い。

罹患率・死亡数ともに男性の方が高く、女性の5倍以上です。また、40歳代後半以降増加し始め、特に男性は急激に増加します。

たばことお酒が関連しているといわれており、女性に比べて男性に多いのはこのためだと思われます。

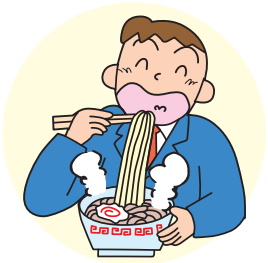
どんなことに注意すればいいの？

食道がんのハイリスク要因として次のことがいわれています。

①喫煙…タバコにはニコチンなど有害物質が含まれており、食道の粘膜を刺激してがんになる可能性を高くしています。

②飲酒…特に度数の強いお酒や飲酒の習慣がある場合、食道部分を傷つけて食道がんを誘発します。

③熱い飲食物…お酒と同様、食道を傷つけ、がんの要因となるようです。



④バレット食道…胃液が何度も逆流していく中で、食道の粘膜が胃の粘膜と同じような構造になってしまうことをいいます。バレット食道は、前がん状態（がんになる前ぶれ）と考えられています。胸やけやすっぱいものが上がってくるような症状を感じる「胃食道逆流症」に注意していく必要があります。

⑤肥満…肥満の人は、腹圧が高くなるので、食道への逆流が起こりやすくなります。食事の欧米化と共に今後増加することが予測されています。

予防するためには？

喫煙者はまず禁煙を心掛けてみて下さい。飲酒も適量を心掛け、熱い飲食物はさましてから、口にするようにしましょう。また、最近の研究で野菜や果物のβカロテンやビタミンCを含む食品の摂取が予防的要因の一つとして考えられています。野菜果物の合計摂取量が1日当たり100グラム増加すると食道がんのリスクが約10%低下したとの報告がありますので、普段の食生活をもう一度見直してみましょう。

治療は？

初期の食道がんでリンパ節や他の臓器への転移がみられない場合は、内視鏡的治療が可能となります。方法としては、内視鏡的粘膜切除術（EMR）と内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）があります。

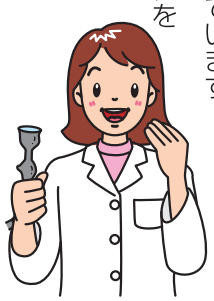
がんの進行の状態にもよりますがその他の治療法として、外科手術・放射線治療・化学療法（抗がん剤治療）・化学放射線療法（化学療法と放射線療法を同時に行う）があります。

しかし、他の臓器に拡がっていたり、リンパ節に転移を認めると、外科手術や化学放射線療法でも治癒は困難といわれています。

最後に

当センターでも、平成25年度に胃内視鏡検査を3,427件実施しており、逆流性食道炎（疑いも含む）199件（5.8%）、バレット上皮9件（0.3%）、食道がん1件（0.03%）と、診断されています。早期発見が助かる唯一の道なので、症状がなくても定期的な胃内視鏡検査が必要といわれています。

胃内視鏡検査の検査時間は10分程度です。以前と比べてカメラも細くなっており、希望者には経鼻内視鏡を実施しています。是非、食道・胃のチェックをしてみて下さい。



健厚とぴっくす

第4回 たいき親子健康スクール 開催

親子de大豆から作ってMISO！

平成26年7月19日㈯、大洲社会福祉センターにて第4回 たいき親子健康スクールが開催され、スクール会員の親子18組53名が参加しました。

まずは当会中保健師による10分講話「COPDについて」が行われ、禁煙の重要性について学びました。続いて料理研究家＆食育アドバイザーの中村 和憲先生によるみそ作りが行われ、圧力鍋で先生があらかじめ柔らかく炊いてある大豆をつぶすことから始まりました。子供たちも力いっぱいにマッシャーで大豆をつぶし、麦麹と塩を混ぜ合わせ保存容器へ。2か月じっくり寝かせて10月のスクールでこの出来上がった味噌を使った調理実習を予定しています。今回は先生にご用意いただいた味噌を使って試食会を行い、煮干しでとっただしに味噌を溶いたお味噌汁は子供たちにも大好評。思わず3杯もおかわりしちゃう男の子の姿もあり、これはますます出来上がりが楽しみですね。

よいしょ！大豆をつぶすのは力がいるよ～。

健厚倶楽部通信

暑い夏は涼やかな渓谷へ

平成26年7月29日㈫。当会健厚倶楽部による遠足が行われ、健厚倶楽部Ⅰ、Ⅱ合わせて28名が参加しました。当初は11日に開催予定となっていましたが、生憎の雨のため29日に順延となりました。今回は今治市玉川の鈍川渓谷。鈍川温泉から更に上流に行くとある渓谷で、「えひめ自然100選」にも選ばれた清流は夏場には川遊びやキャンプといったアウトドアが楽しめ、秋は紅葉など四季折々の姿が楽しめます。赤い水源の森橋を渡って遊歩道をすすむと、暑い日差しの強い日でしたが、遊歩道は木の影となって涼しく、参加された健厚倶楽部のみなさんも植物に目をやりながら涼しさを感じる清流の音を聞き、30分ほどではありましたが、ウォーキングを楽しみました。ウォーキングの最後は川のほとりでちょっぴり休憩。ちゃっかりサンダルを用意して川に入る引率のT君をほほえましそうに眺めながら、冷たい川の水に手を浸し、涼をとっていました。

今回は遠足とあって、鈍川渓谷の後JAおちいまばり直売所〝さいさいきて屋〟の彩菜食堂にてランチタイム。新鮮な地元の食材を使ったメニューをそれぞれが選び、お腹いっぱいになると続いてはショッピングタイム〝時間が足りなかった～〟と後ろ髪をひかれつつ、タオル美術館にもちょっぴり立ち寄って当センターへ戻りました。涼しい渓谷でのウォーキングはちょっとしたリフレッシュとなりました。

急な坂も、ノルディック・ウォークのポールですいすい♪

ラッピング自動販売機登場！

当会正面玄関にピンクリボンえひめのラッピング自動販売機が平成26年7月31日より設置されました。乳がんは14人に1人が罹患するといわれ、当会としてもこうした活動を通して乳がん検診の重要性をPRしていきたいと思います。また、この自動販売機での売り上げの一部はピンクリボン活動に寄付されます。

ピンクのラッピングは目を引きますね。みなさんご協力よろしくお願いします。

第36回 四国農村医学会 開催

平成26年7月27日㈰、愛媛県医師会館にて第36回四国農村医学会が開催されました。この四国農村医学会は現在、2年に一度開催しており、前回愛媛県での開催では生憎の台風で中止となったため、実に12年ぶりの愛媛県での開催となりました。

まず、順天堂大学大学院医学研究科教授 谷川 武学会長の挨拶で幕を開けた今学会では特別講演として『サービス提供から地域づくり活動への転換』と題して、高知県中央東福祉保健所 所長 田上 豊資 先生による講演が行われ、続いて「2025少子高齢化を踏まえた保健・医療について」をテーマにシンポジウムが行われました。

また、昼食はランチョンセミナーを行い、当会で人間ドックの昼食で提供しているお弁当を食べながら、『「中高年女性に多い変形性膝関節症」装具と運動療法』と題して済生会松山病院リハビリテーションセンター課長 山崎 準平先生に講演いただきました。午後からは2会場に分かれて計25の研究発表がなされ、当会からも5名が日頃の研究の成果を発表しました。

「当センターにおけるFPD検診車の使用経験について」

診療放射線技師 **大西 絵理佳**

当会巡回健診においてマンモグラフィー検査を行った14、554名の受診者を対象にCR装置搭載の検診車と昨年度より導入したFPD装置搭載の検診車の撮影・読影の精度などについて比較を行った。

「特定健診における眼底検査の有用性」

臨床検査技師 **近藤 郁佳**

当会の地域巡回健診において特定健診・後期高齢者健診等を受診した受診者のうち眼底検査を行った8,360名を対象に眼底検査の有用性について発表した。

「ごはんの摂取量がメタボリックシンドローム罹患に及ぼす影響」

管理栄養士 **田中 洋子**

当センターにて人間ドックを受診した40歳から75歳までの男性6、095名を対象にごはんの摂取量によって分類したメタボリックシンドローム罹患者について解析を行った。

「人間ドックにおけるがん発見状況について」

保 健 師 **尾上 里奈**

平成24年度における当会で行った人間ドックの受診者を対象に胃がん・肺がんなど各検査におけるがん発見率について発表した。

「若年者の子宮頸がん検診に対する意識調査について～アンケートを実施して～」

看 護 師 **川崎 年世**

子宮頸がん検診における若年者の受診率の低さをテーマに、当センターの施設内健診において子宮頸がん検診を受診した女性を対象にアンケート調査を行い検証した。

エヒメの旬菜だより

みなさん絹かわなすをご存じでしょうか？絹かわなすは西条の伝統野菜。丸みを帯びた形に艶やかな紫が光る西条の自慢の一品です。今日はそんな絹かわなすに会いに行ってきました。

今回はＪＡ西条　絹かわなす部会　部会長石川　薫明（しげとし）さん（６９歳）にお話を伺いました。絹かわなすを作って４０年になるという石川さんは奥さんと二人、広さ25アールの畑で栽培しています。絹かわなすは5月の中ごろから10月の中ごろまで収穫のできるなすで、愛媛県下でよくみられる松山長なすとは違い、形は丸く、その名の通り、絹のように柔らかな皮を持ち、あくが少ないため生でサラダとして食べることもできるそうです。そこで、石川さんが採れたてを割って勧めていただきました。「ん!?甘い」。そう、この絹かわなすは例えるとりんごの様な感じであくが少なく、サラダで食べられるというのも納得です。畑には名水百選にも選ばれた「うちぬき水」が利用され、この水と石鎚山からの気流のおかげで、西条でしか作れない絹かわなすが出来ます。

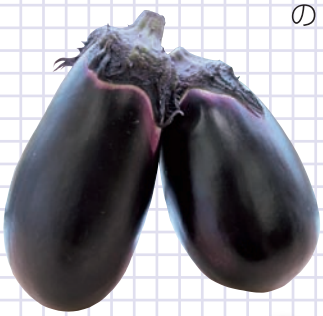
石川さんは「収穫して一晩おいたなすがいい！」といいます。なんでも甘味が増すんだとか。これは一度トライしてみたいですね。

石川さんに健康法を訪ねると、「健康法というと…やっぱり年に一回の厚生連の健診（笑）。それに農業というのは早寝早起きで体を動かすし、自分で作った野菜の生育を確かめて心豊かになれる。それが心身共に健康につながっていると思う。」と話していただきました。

「明日はたくさんの出荷があるから、今日は夕方帰るときに「（なすに）頑張ってくれよ～」って言って帰ろうと思っているんだよ。」と話す石川さん。絹かわなすにたっぷり愛情を注いでいるのがわかりました。これから徐々に増えてきた絹かわなすの需要にこたえていきたい。そのためには若い人にも是非作ってほしいといいます。こうした伝統野菜の美味しさを多くの人に知ってもらい、この地域でしかできないこの味をずっと守り続けていってほしいと思います。

今月の食材

絹かわなす



西条市の特産品のこの絹かわなす。大きさはLサイズで400gと、片手にあふれんばかりの大きさでずっしりとしているようですが、食べてみるとパクパクいくらでも食べれてしまうところもこの独特の甘味とあくや種のない柔らかさ、そしてみずみずしさによるものかもしれません。

調理方法はサラダや焼きなす、てんぷらになすのステーキなど様々。今回の旬菜食べてみま専科?ではさみ揚げをご紹介していますが、油との相性も抜群!石川さんもてんぷらが美味しいよ!と勧めてくださいました。また、なすのステーキは何をかけるかがそれぞれの家庭や好みによって違うようで、これはもはや西条のソウルフードのようですね。

また、変わり種で絹かわなすを使ったスムージーも最近出現したということで、アレンジの幅が広い期待の野菜に出会った気がします。

旬菜 食べてみま専科?

絹かわなすのはさみ揚げ

和風あんかけ

材料(6人分)

- 絹かわなす……2本
- 豚肉挽肉……200g
- 玉ねぎ……1/4個
- 塩・こしょう……少量
- 酒……小さじ1
- おろししょうが……小さじ1
- 卵……1個
- 片栗粉……少量
  - 薄力粉……100g
  - 水……150mℓ
- 揚げ油……適宜
- ねぎ……2本

《和風あん》

- だし汁……80mℓ
- 濃口しょうゆ……大さじ1.5
- みりん……大さじ1
- 酒……大さじ1/2
- 砂糖……大さじ1
- 片栗粉……小さじ1

【309kcal/人】

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。
2. ボウルに豚挽肉、1、おろししょうが、卵、塩・こしょう、酒を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。
3. 絹かわなすは、へたを落とし7mmくらいにスライスする。
4. 肉を挟む側に片栗粉をまぶしつけておく。
5. 肉を挟み、全体に衣をつけて低めの温度でゆっくり揚げる。
6. 小鍋に和風あんの材料を入れ、ひと煮立ちさせて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
7. 器に盛り、あんをかけ、小口切りにしたねぎを散らす。

●今回は和風あんかけですが、おろしポン酢でさっぱりと、また甘酢あんでもおいしいです。

管理栄養士 後藤 昌栄

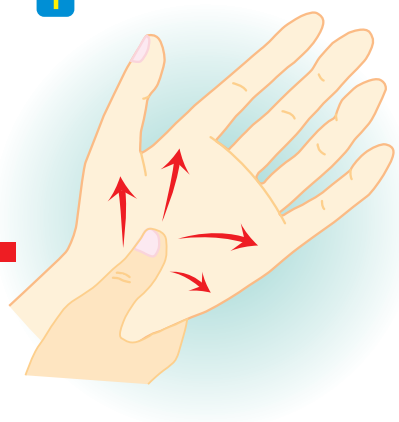
Let's Try

セルフケアで血行UP♪

企画管理課　武智　凡佳

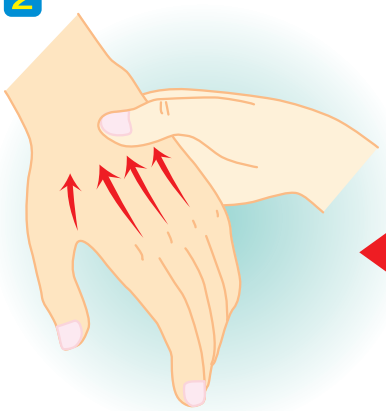
皆さん、ハンドマッサージをしたことはありますか？手は足先と同様に刺激することで全身の血流が良くなり、代謝も上がります♪身体の各器官につながる末梢神経が集中している反射区を刺激すると血行促進やリラクゼーション効果が期待できます。毎日のお仕事や家事の合間に、ハンドマッサージしてみませんか？もちろん、誰かにしてあげると喜ばれますよ～。

1



ハンドクリームを手の平全体にぬり、親指ですべらすように揉みほぐしながらマッサージ。

2

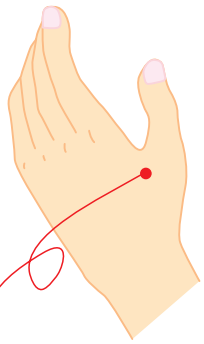


手の甲の腱の間を親指で、胸元に向かってさするようにマッサージ。

3

指の付け根から爪先に向かって、くるくると円を描くように強めに1本ずつマッサージ。

おまけ



あらゆるところに効く万能のツボ「合谷（ごうこく）」を適度に刺激するだけで一日の疲れが取れやすくなるかも?!

編集後記

いやぁ、暑いですね。こんなに暑かったら溶けてしまいそう…なんて思っていたある日、ちょいとそうめん流しに鬼北町の安森洞まで行ってきました。ここはゆずが薬味にあって出汁もおいしいし、好きな洞窟にも入れるし、涼しいしで最高。洞窟でキーンと冷えてそうめん食べてぶらぶら。宇和島へ向かう途中に成川渓谷にも寄ってなんだか自然を満喫しました(^o^)成川渓谷では優しい人に温泉の無料券までもらい、その日は入らずに帰ったので、またあそこへ遊びにいく口実ができたなとニヤニヤしている次第です。いつ行こうかな～♪

（かに）

おたより募集中～♥

厚生連だよりではみなさまのおたよりを募集しております。ご意見・感想、こんなことを特集してほしいなどを下記の住所かアドレスまでお送りください。

〒790-0925　松山市鷹子町533-1

JA愛媛厚生連　厚生連だより係

E-mail:info@kousei-ehime.or.jp

人間ドック料金

人間ドックでの胃がん検査にはX線検査とカメラ（要事前予約）が選択可能。脳MRIや脳MRA、腹部CT検査などのオプション検査も充実！ 受けたその日に結果がわかり、医師による結果説明、健康相談や栄養相談もまるごと１日で終了（一部検査は後日結果をお知らせします）。その他、各種健康診断も行っております。

●基本コース（税込）38,340円

●女性コース（税込）44,280円

その他オプション料金なども変更になっておりますので、当健診センターホームページか下記までお問い合わせください。

人間ドック・健康診断のご予約・お問い合わせは

愛媛県厚生連健診センター

〒790-0925　愛媛県松山市鷹子町533-1

フリーダイヤル **0120-874-702**

受付時間／9:00～17:00（土・日・祝日除く）

ホームページ▶http://www.kousei-ehime.or.jp

愛媛県厚生連　検索

2014年９月発行　■発行所／愛媛県厚生農業協同組合連合会 〒790-0925 愛媛県松山市鷹子町533-1（TEL.089-970-2080）■編集発行人／中塚　勇