

平成 10 年 5 月 発行

胃がん予防ニュース

山内村役場 平鹿総合病院
国立がんセンター 横手保健所

平成 7 年度の住民健診で皆様のご協力により始まった「胃がん予防研究」も 3 年目となりました。今回のニュースレターは平成 9 年度の健診の結果からわかつたことを中心に国立がんセンターの佐々木敏先生からお話をいただきました。

ちょっと気になるコレステロール

一昔前、高脂血症（血中コレステロール値やトリグリセライト値が高い状態）は都会に多い病気で、その結果起くる心筋梗塞や脳梗塞は食事の欧米化によって起こると考えられていました。実際、30 年位前、秋田県では高脂血症はまれな病気でした。

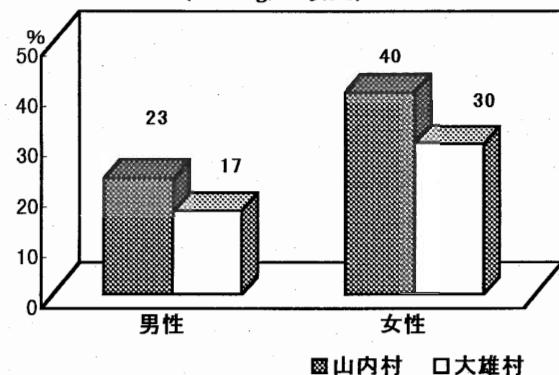
ところが最近、平鹿地区でも高脂血症が増えています。山内村ではここ数年間は減少傾向にあったのですが、昨年度の健診結果をみると、また増えてしまっています。特に、右のグラフに示しましたように、血中コレステロール値やトリグリセライト値は異常値を示した人の割合を大雄村と比べると、5~10%くらい多くなっています。都会の病気だと考えられていた病気が生活習慣の変化によって山内村にも及んでいるといえるでしょう。

胃がんや高血圧といったこの地方に昔から多い病気に加え、このような新しい病氣にも対策をたててゆかなくてはならない、ということがわかります。

… … 「胃がん予防のための食事指導研究」がはじまります。 … …

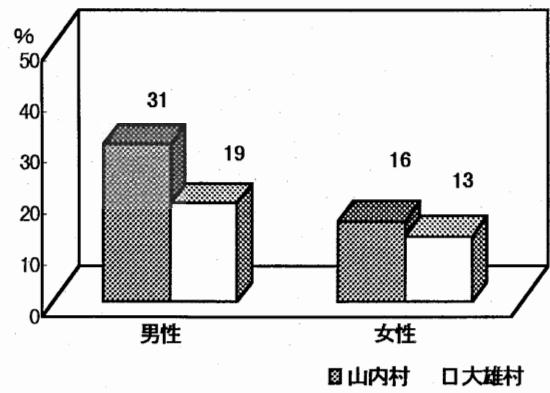
山内村と大雄村では生活の中でも食事習慣を考え直すことで、効果的に胃がんを中心とした生活習慣病を予防しようとする「胃がん予防のための食事指導研究」が今年度から 2 年間の予定で始まります。「胃がん」だけではなく、様々な病氣の予防のために食事を見直す良い機会ですので、積極的に病氣を予防しようと考えておられる皆様は、ぜひご参加ください。詳しくは役場福祉保健課までお問い合わせ下さい。

総コレステロール値の異常者の割合
(221mg/dl以上)



■ 山内村 口大雄村

トリグリセライト値の異常者の割合
(150mg/dl以上)



■ 山内村 口大雄村

やってみましょう！！

生活習慣病予防のための 生活習慣チェック

以下の9つの項目は生活習慣病の危険因子とされています。自分にあてはまるごとにチェックしてみましょう。それはどんな病気と関連があるでしょうか？

	チェック	関連する病気			
		肥満 高脂血症	高血圧 脳卒中	糖尿病	がん
1. 脂っこいものをよく食べる		○			○
2. 卵料理や魚の卵（筋子やたらこなど）をよく食べる		○			
3. しょっぱいものを好んで食べる			○		○
4. 野菜や果物をあまり食べない		○	○	○	○
5. チョコレートやケーキをよく食べる		○		○	
6. 食事時間が不規則である		○		○	
7. 間食が多く、寝る前によく物を食べる		○		○	
8. お酒を毎日飲む			○	○	
9. タバコをたくさん吸う			○		○

生活習慣病をまとめて予防する最も良い方法は新鮮な野菜（特に緑の濃い野菜）や果物をたくさん食べることだと考えられています。栄養素でいうとビタミンCやカロチン、食物繊維などです。これらは胃がんだけではなく、たくさんの病気を予防してくれるので一石二鳥ではなく、三鳥以上の働きをしてくれるようです。



(材料)

さわら (小)	4切れ	だし汁	2カップ
カリフラワー	100g	練りごま	大さじ1と1/3
にんじん	160g	みそ	“ 2と1/3
かぶ	120g *	砂糖	“ 2弱
ブロッコリー	200 g	酒	“ 1と1/3
しょうが (みじん切り)		サラダ油	“ 1強
	1かけ		

1. カリフラワーは小房にわける。
2. にんじんは縦4つ割りにし、1.5cm厚さに切り、ゆでる。
3. かぶは6つ～8つ割りにする。
4. ブロッコリーをゆで、小房にわける。
5. なべにサラダ油を熱し、しょうがと1～3の野菜を入れてサッといため、だしを加え、煮立ったら火を弱め7～8分間煮る。
6. さわらは2～3等分にする。
7. 5に*の調味料を合わせ入れ、さわらを加えて約10分間煮て、ブロッコリーを入れてサッと煮て、火からおろす。

がん予防のACE(エース)

～ビタミンA・C・E～

- ・濃い野菜にはがんを予防すると言われている加んの他にビタミンCやEも多く含まれており、コレステロールが血管の壁に沈着するのを防ぎます。
- ・魚の脂肪は血液をさらさらにして血栓をできにくくします。