

2019 5月

ひなげし TOPICS

No. 223

発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

* ご自由にお持ち帰りください *

胃がんを早期発見するために

胃がんって聞いたことはあるけど、多い病気なの？

- 胃がんは「がん」の中では3番目に死亡数が多い疾患です。
(国立がん研究センター2017年)
- 秋田県や青森県の死亡率の順位
男性 1位 秋田県 2位 青森県
女性 1位 秋田県 4位 青森県

胃がんになりやすい人の特徴とは？

- ①ピロリ菌に感染している人
- ②塩分の多い食品を過剰摂取している人
- ③野菜・果物の摂取量不足の人
- ④タバコを吸う人
- ⑤多量の飲酒をする人

どんな自覚症状が出るの？

消化不良や胃の不快感、食後の膨張感、食欲低下、胸やけなどの症状が出る場合もありますが、胃がんで早期の場合は自覚症状がないことが多いようです。

ピロリ菌が胃がんと関係するんだって！

ピロリ菌は胃にくっついて炎症を起こす細菌です。50歳以上の方は約40%~60%の方がピロリ菌に感染していると言われています。感染したすべての人が胃がんになるわけではありませんが、胃がんの大きな危険因子の一つです。

だから検診が大事！

検診ではどんなことをするの？

ABC検診という、血液のデータからピロリ菌の有無や胃の粘膜の状態を調べる検査を行います。ABC検診で要検査と言われたら、胃内視鏡検査(胃カメラ)を行います。

ピロリ菌がいたらどうするの？

ピロリ菌がいた時は、薬で除菌します。

ピロリ菌を除菌したら安心？

ピロリ菌の除菌が成功すると、ピロリ菌に関連する様々な病気のリスクは下がりますが、ゼロにはなりません。除菌後も医師と相談の上、定期的な検査を続けましょう。胃がんは、早期発見により治療することが可能な病気です。

胃がんを早期発見するためにはどうすればいいの？

検診を定期的に受けましょう。また、40歳を過ぎたら胃内視鏡検査(胃カメラ)を行いましょう。

災害への備え ②

食事編

皆さんは、万が一の災害に備えて非常食を準備したものの、気がついたら賞味期限が切れていた...などということはありませんか？今回は最近提唱されている「ローリングストック法」についてご紹介いたします。

1 ローリングストック法とは

保存がきいて普段から使える食材を多めに購入しておき、食べた分だけ買い足していく方法です。災害時でも食べ慣れた味の食事が摂れるため安心です。



2 おすすめの食材は？

主食

- ・パック入りご飯 (レンジやお湯で温める)、レトルト粥、フリーズドライ粥
- ・インスタント麺、パスタやそばなどの乾麺 など

主菜

- ・缶詰 (サバ、イワシ、ツナ、コンビーフ、焼きとり、大豆など)
- ・常温保存ができる魚肉ソーセージ、チーズかまぼこ、レトルトカレー など

副菜

- ・保存のきく野菜、果物 (じゃが芋、さつまいも、玉ねぎ、りんごなど)
- ・切干大根、カットわかめ、フリーズドライのみそ汁やスープ、フルーツ缶 など

飲料

- ・水
- ・ペットボトルのお茶 など

普段からインスタント食品を食べることを勧めるものではありません。家族のライフスタイル等に合わせてローリングストック法を取り入れてください。

3 特別な配慮が必要な方

- ★乳幼児：液体ミルクの販売が開始されました。ベビーフードも備蓄しておくことで安心です。
- ★噛むこと、飲みこむことが難しい方：レトルトの介護用食品は便利ですが、時々食べてみてやわらかさ、大きさが適しているかチェックしておきましょう。被災時は食欲の低下も予測されるので、栄養補助食品(飲料やゼリーなど)もがあると安心です。
- ★療養食の必要な方
 - ・腎臓病...塩分やたんぱく質などの調整が必要な方は、特殊食品の備蓄を。
 - ・食物アレルギー...被災時に配給される食事には細かい配慮ができないことも多いので、自分が食べられる食品を備蓄しておくことで心強いですね。

※病気や食習慣の記録をしておくと、災害時にも適切なケアを受けることができます。
例) 糖尿病の方...普段の食事量
嚥下困難な方...食事内容やとろみ剤の種類・とろみの程度 など

引用：一般社団法人日本気象協会ホームページ 栄養と料理2016年4月号・2011年6月号
食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。