



ヘルスアップ ニュース

10月号 [Vol.75] フジカワ調剤薬局

10月号 令和2年10月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

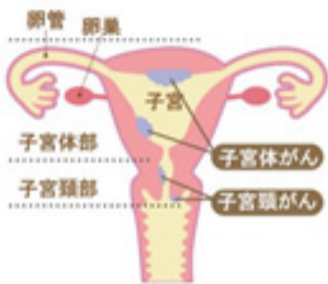
『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

“子宮頸がんは予防できる！”

★子宮頸がんとは？★

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染によって、子宮の入り口に発症するがんです。HPVは約100種の型がありますが、子宮頸がんを発症するのはそのうちの約15種類とされています。中でも、日本人の60～70%は16型と18型のHPVが検出されています。HPVは性行為の経験があれば誰でも、一度は感染するごくありふれたウイルスです。通常は自己免疫によって排除されます。しかし慢性的な疲れやストレスなどによる免疫力の低下によって、持続感染がおり、数年から十数年経過して子宮頸がんを発病します。日頃の症状は、不正出血が特徴的で、おりものの増加があります。特に、性行時の出血は大切な警告症状です。



★「子宮頸がん」は若い女性に増えています★

子宮頸がんの発症ピークは30代で、出産適齢期とされる20～30代の女性に急増しています。これは初交の年齢の若齢化と、若年層で子宮頸がん検診の受診率が低いことに原因があります。誰しも一度でもセックスの経験があれば、年齢や性交回数に関係なく、発病の危険性があります。

★「子宮頸がん」は「子宮体がん」と異なります★

「子宮頸がん」は子宮の入り口の子宮頸部に発症するもので、相当に進行するまで自覚症状がありません。気が付いた時には、たとえ命を落とすことがなくても、子宮の摘出ということにもなりかねません。一方「子宮体がん」は子宮本体の内部に発症するもので、主にはホルモンのバランス異常によって、50～60代の更年期から閉経後にかけて発症します。

★「子宮頸がん」の発症にかかわるウイルスとは★

子宮頸がん発症の原因は、ヒトパピローマウイルス（HPV）であり粘膜や皮膚にもいる一般的なウイルスです。セックスによって、約8割の女性が一度は感染するとされています。HPVは約100種ありますが、そのうちの約15種のウイルスが子宮頸がん発症のハイリスク HPV とされています。しかし、感染したとしても必ず発症するものではなく、身体の免疫力が低下した状態での慢性的な持続感染によって、子宮頸がんとして発症することになります。

★子宮頸がん検診★

子宮頸がんの検診は、婦人科や職場の定期検診で受けることができます。柔らかいブラシなどで子宮頸部から細胞を取り、結果は約1週間でわかります。子宮頸がん検診の主な目的は、前がん病変の異形成を発見することです。要精検や再検査が必要となった場合には、婦人科で二次検査を受診することになります。

★子宮頸がんは予防することができます★

子宮頸がんは、発病まで平均的に約10年かかります。この期間内に前がん病変の異形成の段階で発見することができれば予防することができます。この異形成の多くは治療によって、正常の細胞に戻ります。また同時に検診とワクチン接種が大切です。検診率とワクチン接種率をそれぞれ80%以上にすると、子宮頸がんは制圧可能とまで言われています。日常の生活では、日頃からストレスを溜めないようにし、疲労を持ち越さないように、また体力の維持と免疫力を低下させないことが重要です。

栄養士による健康レシピ

『かぼちゃとベーコンの和風グラタン』

ハロウィンといえばかぼちゃ！今回は、かぼちゃを使った豆乳グラタンをご紹介します。



かぼちゃには、免疫回復や抗酸化作用に効果のある栄養素がたくさん入った緑黄色野菜です。皮にも栄養がたっぷり入っているので調理方法を工夫して、皮も捨てずに活用してみてください。

材料（2人分）

かぼちゃ：小1/4個 ベーコン：2枚 玉ねぎ：1/2個
ピザ用チーズ：適量 豆乳：300cc 薄力粉：大さじ2 塩コショウ：少々
コンソメ：1個（顆粒なら小さじ2） バター：10g

作り方

- ① かぼちゃを一口大に切り、電子レンジ600wで5分加熱する。玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ② バターを熱したフライパンで、玉ねぎ、ベーコンを炒める。
- ③ ②に薄力粉を入れて炒め、そこに豆乳を数回に分けて加え、1～2分煮る。
- ④ ③にかぼちゃを加え、塩コショウ、コンソメで味を整える。
- ⑤ 耐熱皿にオリーブオイルを薄く塗り④を入れる。
ピザ用チーズを散らして、オーブントースターで焼き色がつくまで焼いたら完成。



やっぱり徳島県人なんですなぁ！

心地よい秋風が吹き抜ける日曜日。裏庭に出て、たわわに実ったスダチの木を見上げていた主人が、おもむろに高枝バサミを取り出し、枝の伐採を始めました。みるみる地面いっぱい広がった切枝から、両手をトゲで傷だらけにしながらのスダチ採り。さすがに見て見ぬふりもできず、時たまトゲにさされての痛みを我慢しながら私もお手伝い。今年は例年に比べて大ぶりで色つやも鮮やか。思った以上に沢山のスダチの収穫ができました。



スダチといえば徳島県の名産品。焼きたての秋刀魚にスダチを搾って、炊き立ての白いご飯でいただくのはたまりませんねぇ。そういえば、実家の両親が北海道に旅行に行ったとき、札幌で入った寿司屋の大将が「わざわざ取り寄せたんですよ」と言いながら自慢そうにスダチを出してくれたそうですが、その本場から来た者にとってはなぁ～と笑っていたことがありました。こんなとき、柚子やカボスなどもあります。料理の味を今ひとつ引き締めてくれるにはやっぱりスダチに勝るものはありませんねぇ。

収穫したスダチはジューサーで搾り、早速炭酸水で割り、主人と一緒にいただきました。さっぱりとして、とっても美味しかったです。

由紀子

* 10月のイベント情報 *

《栄養士による栄養相談 開催》

火・水・木曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制

『今月のテーマ：「腸」を元気にする食事について』

毎月のテーマに基づき、ひとりひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスをいたします。お気軽にご相談下さい。



◎三好スタンプ2倍セール
毎月第一木曜日・金曜日、開催

茶鶏頭いよいよ朱くなり来つつ
群立てり如露の水をそそぐに
堀江市清 遺歌集より