



「がん」にかかりやすい生活習慣について

日本人における糖尿病とがんリスクに関する報告をいくつかまとめた解析では、糖尿病があると、がんにかかるリスクが男性では1.25倍、女性では1.23倍増加することが分かりました。中でも、肝臓がん、すい臓がん、大腸がんのリスクが特に上昇します。

肝臓がんは、肝炎ウイルスやアルコールが原因とされてきましたが、近年、アルコールを飲まない人の発がんが増加しています。

内臓脂肪型肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病を原因として、「非アルコール性脂肪肝炎」が発症します。このまま肝臓の炎症が10～15年ほど持続すると肝臓が線維化し、肝硬変に移行することで肝臓がんが発生しやすくなります。

肝臓がんを早期発見するには、腹部エコー検査が有用です。肝炎の悪化を防ぐには、肥満がある場合適正体重への減量が必要です。また食事療法・運動療法を基本とした生活スタイルの改善も重要です。

肝臓がん、すい臓がん、大腸がんとも病気が進行すると症状(黄疸、腹痛、背部痛、血便など)が出ますが、初期は無症状の場合がほとんどです。早期発見のために、市などで実施している「がん検診」を

受診することが大切です。

がんにかかるリスクを減らすには、糖尿病治療の基本である食事療法・運動療法をきちんと行うことも大切です。がんになっても早期発見・治療することで健康寿命を延ばすことができます。

《がんにかかるリスクを低下させる生活習慣》

- ① 適量のエネルギーを摂取する(肥満の解消)
- ② 適量の野菜・果物など食物繊維を摂取する
- ③ 適度な運動をする
- ④ 過剰な飲酒・喫煙を控える
- ⑤ ストレスをためない

市立甲府病院糖尿病・内分泌内科 荻部豊彦ドクター



- ・平成12年北海道大学医学部卒
- ・独立行政法人地域医療機能推進機構山梨病院(旧社会保険山梨病院)などを経て、平成25年4月から当院勤務
- ・現在当院糖尿病内科・内分泌内科長
- ・一般財団法人日本消化器病学会専門医
- ・一般社団法人日本消化器内視鏡学会専門医

問市立甲府病院…☎(244) 1111

目指そう！賢い消費者！！

～ストップ！悪質商法～



見極める力をつけて

今より一歩進んだ消費者になろう

無料のポイントカードをつくったつもりが、後から年会費などを請求されたという相談が寄せられています。

ポイントカードのつもりがクレジットカードの申し込みに…

事例：買物をした際に「特典が付くから」などとポイントカードをつくるように店員から熱心に勧められ、断りきれずに申し込んだ。

数日後、クレジットカード会社から電話があり、先日つくったポイントカードは、クレジット機能がついたものだとわかった。その後、年会費の請求書も届き、支払ってしまった。必要ないので解約したい。どうすればよいか。

<アドバイス>

解約は可能ですが一度支払った年会費を返してもらうことは困難です。クレジット機能付きのポイントカードは、特典が優遇される反面、年会費が発生したり、保管などにも注意が必要になります。申し込みをする前に、詳しい説明を求め、納得できない場合は、きっぱりと断りましょう。

相談窓口

消費生活センター…☎(237) 5309

時間 午前9時～午後4時

※水曜日は午後6時まで。土・日曜日、祝日は除く



野菜ソムリエだより

第1土曜日は「地産地消の日」

10月1日

問農政課…☎(298) 4833

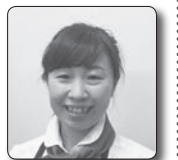
旬のキノコで免疫力アップ！！

秋の味覚のひとつ、キノコが美味しい季節になりましたね。種類が豊富で、香りの良いものや、食感が楽しめるものなどさまざまです！低カロリーでヘルシーなイメージがありますが、今回注目したいのは『免疫力アップ』効果です。

主な栄養素は、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、腸を健康な状態に整えてくれる食物繊維です。抗酸化作用もあり、総合的に見ると免疫力アップの効果が期待されます。

キノコ類の食物繊維は水洗いしてしまうと流れ出してしまうので、汚れはペーパーなどで拭きとると良いでしょう。

今からの時季の風邪予防に、毎日の食卓に加えて美味しく免疫力をアップさせましょう。



ジュニア野菜ソムリエ 深澤 茜

簡単MIXキノコ

【材料】(3人分)

- えのき：1袋
- しめじ：1パック
- 舞茸：1パック
- エリンギ：1パック
- しいたけ：1パック
- オリーブ油：大さじ3
- 白ワイン：大さじ4
- 塩：小さじ1/2

【作り方】

①キノコの石づきをとり、えのき、しめじ、舞茸は小房に分ける。エリンギとしいたけは薄切りにする。

②鍋に①のキノコ、オリーブ油、白ワイン、塩を入れ火にかけて、全蓋をして蒸し煮にする。全体的にしんなりしたら完成。

※小分けにして冷凍保存可能です。レシピ以外のキノコを使っても構いません。

