



東陽病院
内科医師
鈴木健士

健康ウォッチング

34

横芝町のみなさんこんには、今月からしばらくは誰でも一番心配していて、最も忌み嫌われている病気についてお話ししたいと思います。病気の中で最も有名なものの一つ「がん」についてお話しします。

がんとは腫瘍と呼ばれるものの一つです。腫瘍とは何かといいますと、生き物の細胞の中で何らかの原因で秩序を乱し、自分勝手にどんどん増殖してしまう部分のことです。腫瘍の中で正常な組織に手を伸ばすように浸入していったり、他の臓器にとんでいったりして増殖するものを悪性腫瘍、「がん」と言います。

では、がんはなぜ恐ろしいのでしょうか。日本人の死因でトップが続いているがんの恐ろしさの理由をいくつか挙げてみましょう。

まず第一の理由は、進行性であることです。がんはその種類により差がありますが、徐々に増殖していきます。

“がん”のはなし

がん細胞の増殖するスピードは正常な細胞よりはやくのが普通です。そして、がんが増殖して体の機能が維持できなくなれば、人は生きていけないわけです。第二に、増殖していく時に他の臓器にとんでいく時に他

とかと思えます。例えば、胃がんができて胃の中だけであれば手術して胃を取ってしまうか、胃を使わないで栄養がとれば問題ないわけです。しかし、他の臓器にとんでいってしまうとその臓器を何とかしなければなりません。また、他の部分にとんでいく可能性があるわけです。つまり、この段階になると元のがんを治療するだけでは済まないわけです。ここにがん治療の一番の問題があります。

第三に、がん自体はあまり症状がないことが挙げられると思います。これは意外に思われるかも知れませんが、がんがあるというだけで痛みを出すというのは多くはないのです。例えば、

早期の胃がんが痛ければ進行がんになる人はそう多くないはずですが、我慢強い人もいるとは思いますが、普通ごく初期は無症状の人がほとんどだと思います。だからこそ早期がんは発見しにくいのです。これだけ書くとも怖くてもう読み続けられない方も多いかと思えますので、少しほっとする話をしましょう。がん細胞の増殖ははやいといっても、がんがすぐに進行していくわけではありません。多くは数ヶ月、または一年単位です。中にはもっとはやいものもありますが、ですから、一日をあせって治療する必要はないことがほとんどです。あまり悠長でも困りますが、また、これは不治の病ではありません。早期胃がんは95%以上の人は治っているのですから、早合点しないでください。

次回からは、各臓器に分けてがんの特徴とその治療についてお話ししたいと思います。



暮らしのポイント 37

緑茶の効用 風邪から成人病予防まで

健康飲料として、さまざまな種類のお茶が販売されています。しかし、なにより健康茶として改めて見直されているのは、私たち日本人に最もなじみの深い緑茶です。

昔から「お茶屋さんには風邪をひかない」といわれています。緑茶には風邪や動脈硬化の予防に役立つビタミンCをはじめ、各種のビタミンが含まれているためです。またフッ素化合物が豊富なため、虫歯の予防にも役立ちます。お茶で口をゆすいだり、うがいをしたりすることは、マナーの上でははしたない行為とされそうですが、実は虫歯や口臭の防止には十分に意味のあることなのです。

さらに、緑茶の渋み成分であるカテキンという成分にも、歯を強くし、虫歯の原因となる雑菌を殺す作用があります。実は、近年、緑茶が再評価されてきている理由の多くは、このカテキンにあります。カテキンには、食中毒菌などの殺菌、インフルエンザなどのウイルス感染の防止のほか、高血圧、心臓病などの成人病を予防する働きがある



さらに、細胞の突然変異を抑制する作用があるため、がんの発生予防に効果があると考えられています。お茶の生産で知られる静岡県のがん死亡率は全国に比べて低く、特に県内有数の生産地域では胃がんによる死亡率が全国平均の四分の一程度というデータもあります。

もちろん、これらの効用は、すぐに現れるものではありません。また、大きな効果を期待するあまり、無理にたくさん飲んでも、それを長続きさせることはできません。飲む量や濃さを自分の好みに合わせ、香りと味を楽しみながら、緑茶の飲用を習慣づけることが大切です。