



東陽病院
内科医師

鈴木健士

健康ウオッチング

35

横芝町のみなさんこんにちは。今回は前回に引き続きガンについて、その中でも日本人に最も多い胃ガンについてお話したいと思います。

胃ガンは外国では比較的数量が少なく、日本人に多いガンです。その理由はいろいろ考えられていますが、現在のところはっきりしません

(ガンがなぜできるかもよくわかっていないわけですから)。胃のガンは腺癌というタイプのものがほとんどです(胃液を出す腺の細胞からできるものです)。そしてその分化(成熟の度合い)の程度によって高、中、低分化型腺癌と分けられます。一般には分化度の低いガンの方が進行が速く、悪性です。ですから、ただ胃ガンといっても半年のうちにもみるみる進行するものから、一年経ってもほとんど変化しないものまで様々なタイプがあるわけです。ただ進行が速いものでも一週間や一ヶ月のうちに手遅れになって

胃ガンの話

その1

しまう程進行するわけではないですから、もしガンを告知されてもあせる必要はありませんよ。胃ガンの症状は、というところについて特異的な症状はありません。みぞおちあたりに痛みや不快感を感じる人もいますが、症状のない方も多いです。特に早期ガンは症状を出不さないといいいかもありません。つまり早期のうちにはガンを発見しようとしたら、症状が出てからでは難しいのです。それではどうやって早期発見するかですが、まず最も身近なのがガン検診でしょう。最近、ガン検診は無意味だと訴える本も出版されています。確かにバリウム検査だけで早期ガンを見つけるのは難しく、見逃される可能性はあると言わざるを得ません。そういう意味では無駄な放射線をあびるのは止めなさいという意見にも一理あるのです。当然検診で精密検査となつて見つかったら、無駄とは一概には

言えないでしょう。何よりも健康に気を配る、検査を受けるといふ動機付けになると思います。しかしそれでも早期ガンの見逃しの可能性が心配でしたら、年に一回病院で胃カメラを受けるのがよいでしょう。胃カメラはこわい、いやだという人は多いと思いますが、鎮静剤で比較的楽に受ける方法もありますから、何でしたら一度かかりつけの先生に相談してみてください。血液検査などでガンが確実に発見できればいいのですが、現在のところ、いろいろ有望な検査の試験はされていますが、まだ普及まではされていません。胃カメラは診断能力は最高ですが、一度にたくさ

んはできず、装置も大がかりです。簡単にカメラと同程度の診断能力の検査ができれば胃ガンの恐怖もかなり減らせるのです。次回も胃ガンの続きをお話します。



包丁の選び方、手入れの仕方

持ちやすく軽過ぎない包丁



包丁の種類は、ざつと六十種類ありますが、家庭では、文化包丁(万能包丁)、菜切り包丁、刺身包丁、出刃包丁、果物ナイフ(ペティナイフ)といったところがあれば、おおかたの料理に対応できます。



「いい包丁」の条件は、よく切れ、刃こぼれせず、持ちやすいこと。最近ではステンレスの包丁が主流ですが、鋼材の包丁を買うときには、刃が黒光りしているものを選びましょう。鋼の素材がよく、焼きのいい証拠です。次に、刃を上にして目の高さまで持ち上げ、刃先が曲がっていないか、細かい刃こぼれやキズがないかを確認します。持ってみて、自分の手に合うかどうか重要なポイント。軽過ぎるものはかえって使いにくく、重心は柄よりも刃の方にあるものがバランスもよいようです。

切れない包丁だと、料理素材の切り口が荒れ、味も損なわれます。少なくとも月に一度は研ぎましょう。砥石には、荒砥、中砥、仕上げ砥の三種があり、順番に研ぐのが手順ですが、家庭では中砥だけで十分です。砥石は、二十分ほど水につけ、たっぷり水分を含ませた後、濡れぶきんに乗せて滑らないようにします。包丁は約六十度の角度(十円玉三枚分のすき間)で砥石に当て、刃先から二ミリくらいのところを目安に、ゆっくり二十回ほど研ぎます。両刃のものは裏表ともに。片刃のものは裏も三回ほど研ぎます。研ぎ終わった後、大根の切り口で表面をこすってあげば、砥石のおいを消せます。使い終わった包丁は、汚れを洗い落とした後に熱湯消毒することを忘れずに。ふだん使わない包丁は、乾いたふきんにくるむか、乾燥剤と一緒にロウ紙に包んでおけば、サビを防げます。