



東陽病院
内科医師
鈴木健士

横芝町のみなさんこんにちは。今回は体の中では最も大きな内臓、肝臓のガンについてお話ししたいと思います。肝臓というみなさんがまず考えるのはお酒との関係ではないかと思えます。お酒を飲み過ぎれば肝臓に負担がかかるのはもう常識といつてよいでしょう。過ぎればアルコール性脂肪肝となり、さらに進めば肝硬変になってしまうこともあります。しかし今の日本の肝硬変は慢性ウイルス性肝炎によるものがほとんどで、アルコール性のもは少ないようです。だからといってお酒を奨励するわけではありませんが、深酒をしないで適量に抑えること、週に一日は休肝日(お酒を飲まない日)をつけることが守れば大きな心配はないかと思えます。ただし血液検査で肝炎ウイルスが陽性だった人は慢性肝炎か、もしくは今後慢性肝炎になってしまう可能性があります。

健康ウォッチング

39

肝ガンのはなし

のお酒はやめた方がよいでしょう。さて肝ガンについてですが、このガンは胃や大腸や肺のガンと大きく違う点があります。それは、なる可能性が高い人と低い人がはっきり別れているという点ですが、慢性ウイルス性肝炎があるかどうかという違いです。肝ガンには肝炎ウイルスの関わりが大きく、肝ガンの人の大部分はこのウイルスの反応がみられます。つまり、ウイルス反応のない全く健康な肝臓にガンができる率はかなり低いと言えます。肝炎ウイルス反応が陽性の方もおられるかと思いますが、がっかりする必要はありません。ウイルスが体の中に入ってもそれが慢性肝炎を起こすとは限りませんし、起きるとしても長い時間かかるのが普通です。通常は慢性肝炎から肝硬変に進行した後、そのうちの何割かにガンが発生するのですが、この間は10年、30年かかると思われています。

ず慌てず定期的に肝臓の超音波検査を受けて、小さい段階で発見するように努めることが重要です。もし肝ガンが発見された場合でも肝臓の機能がある程度保たれていれば、他のガンより治療法にいろいろな選択肢があります。手術や、肝臓に血を送る血管から薬を注入する治療、肝臓に直接針を刺してガンを潰してしまう治療などがあります。特に後の二つの治療は体に負担があまりかからず、高齢者でも可能な治療です。これらの治療により肝臓のガンは、たとえ手術ができなくても数年間ガンをコントロールしていくことが可能な状態となってきました。(もつとも長い人では、10年以上元気で過ごされている方もいます)ただ病気を恐れずによく知って、きちんと定期的に検査を受けること、肝臓の機能が悪くならないようにお酒を飲まずに節制することが重要なのです。



缶詰の食べごろと利用法

残り汁も捨てずに活用

保存がきいて値段も手ごろな缶詰。最近では国産品、輸入品ともに種類も豊富になって、ますます便利になりました。

利になりました。

中身が見えない缶詰を買うときは、たいていカンカンと良い音がするものを選びましょう。真空度が高く、新鮮な証拠です。缶がふくれていたり、さびていたりするのは買わないこと。製造年月日、JASマークの有無もしっかりとチェックしてください。

缶詰といえども保存期間があります。室温で貯蔵する場合、果物のシロップ漬けが4年、魚介類の油漬けや水煮、食肉加工品、野菜の水煮、米飯などは5年が目安です。

ところで、缶詰にも食べごろがあるのをご存じでしょうか。缶詰の多くは、製造されてから少し時間をおいた方が味がなじんでおいしくなります。果物や野菜は半年から1年、ツナやイワシの油漬けは1年から2年くらいが食べごろです。

缶詰は室温で保存できますが、直射日光に当たると品質が変化するので要注意。できるだけ温



度変化のない、さびを呼ぶ湿気の少ない場所がよいでしょう。果物やみつ豆の缶詰は、冷していたくおいしいものですが、急いで冷やしたいときも、冷凍庫に入れることは避けましょう。缶が破裂することもあり、危険です。

缶詰の汁は、捨てずに有効利用できるものがあります。ツナ缶の汁はドレッシングに、野菜の水煮缶の汁はスープに、カニ缶の汁はみそ汁に入れると味にうま味がでます。

寒い日には、ツナ缶やサケ缶を使った鍋料理はいかがでしょう。この場合、缶臭くなるので缶汁は使わずに具だけを使います。白菜、ネギ、ホウレンソウなどの野菜と相性がよく、コクのある鍋が味わえます。