

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

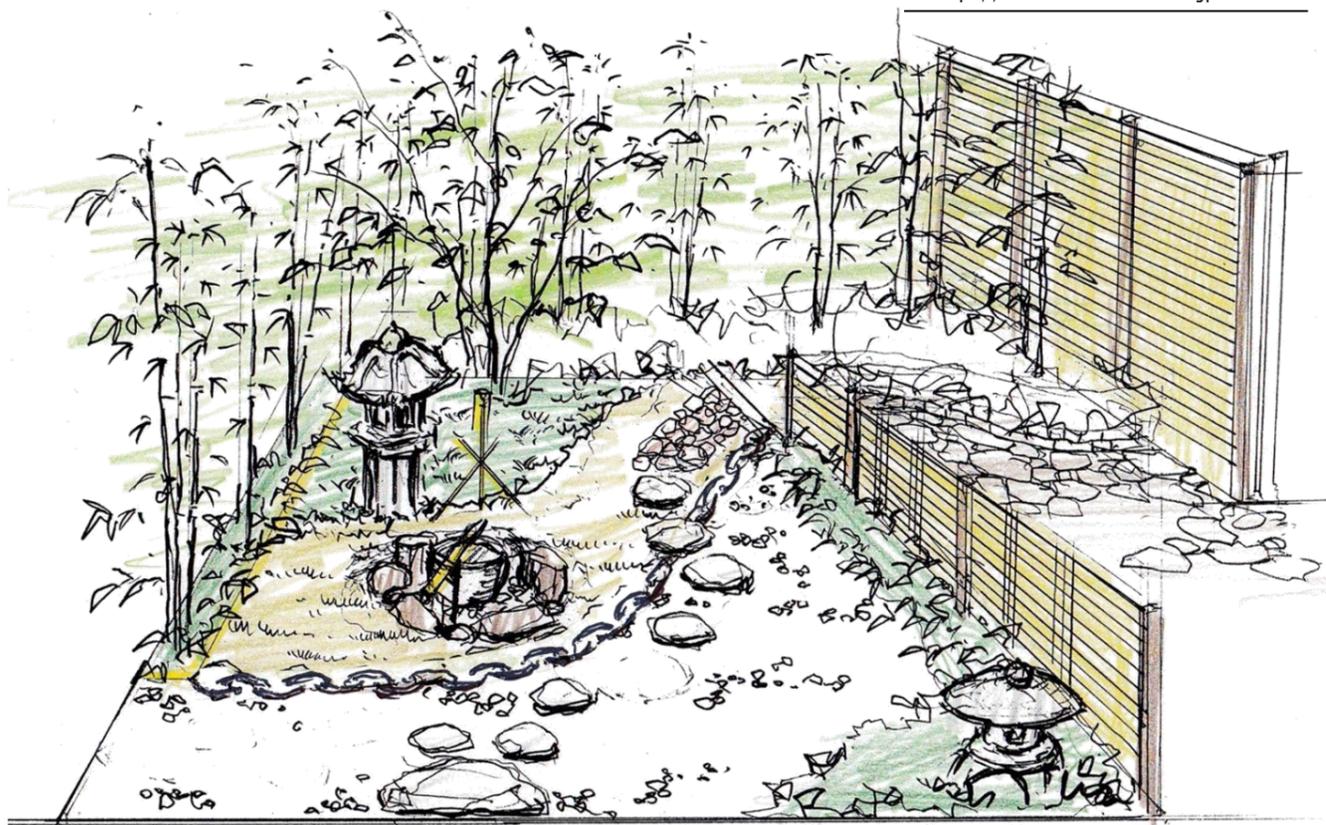
わかば倶楽部

✓ **特集 がんの予防**
日本人のためのがん予防法

✓ **日本庭園プロジェクト始動**

March 2015 Vo.48 3月号

編集・発行／医療法人わかば会
〒857-0016 佐世保市俵町 22-1
Tel 0956-22-6548 Fax 0956-24-7270
http://www.wakabakai.or.jp



俵町浜野病院 7階 日本庭園完成イメージ図

● 3月3日は桃の節句、雛飾りは婚礼を表しています。最上段に飾られる男雛と女雛は、内裏（だいら）雛・親王（しんのう）雛などと呼ばれ、高貴な夫婦の姿を模しています。そこに三三九度のお世話をする三人官女、笛や太鼓のお囃子（はやし）でお祝いする五人囃子、お供の隨身（ずいしん）、華やかな雛道具がそろい、幸せな婚礼を象徴します。内裏雛は、陰陽道の「男＝陽＝左」という考えから、男女が並んだときの左側・向かって右側に男雛を飾りました。大正から昭和初期にかけて、西洋風に並べられた天皇・皇后両陛下をまねて、今では向かって右側に女雛を飾るようになったようです。

里山レシピのご紹介 アスパラチーズケーキ 1人分 115Kcal



長崎県は、全国第3位の収穫量を誇るアスパラガスの産地です。アスパラガスに含まれる栄養素、アスパラギン酸は、エネルギー代謝に関わるアミノ酸で、スタミナの持続が期待できます。

材料 5合炊きの炊飯器 1台分 (約12人分)	
アスパラガス	2本 (正味 約40g)
アレンジキュラー	大さじ1
プロセスチーズ	2個 (40g)
サワークリーム	100g
木綿豆腐	1/2丁 (200g)
コーンスターチ	大さじ4と1/2 (30g)
卵黄	3個分
砂糖	大さじ3
バニラエッセンス	適量
卵白	3個分
砂糖	大さじ4
(飾り/アスパラガスの穂先) 12本	

- 作り方**
- ①アスパラガスはかたい根元やハカマを取り除き、なるだけ少量の水で砂糖小さじ1(分量外)を加えて水気が無くなるまで煮る。火を止めたならレンジキュラーを入れ、そのまま冷ましておく。
 - ②耐熱容器にプロセスチーズとサワークリーム大さじ1を入れ、ラップをしないで電子レンジで20秒加熱し、よく練ってペースト状にする。
 - ③①のアスパラガス、②、豆腐、コーンスターチ、残りのサワークリームをフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
 - ④ボウルにAを入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせ、③を加えてさらによく混ぜる。バニラエッセンスも数滴垂らす。
 - ⑤別のボウルにBの卵白を入れ、Bの砂糖を2回に分けて加えながら泡立て、角がツツと立つくらいメレンゲを作る。
 - ⑥④に⑤を2～3回に分けて加え、その都度ゴムべらでさっくりとムラなく混ぜ合わせる。
 - ⑦炊飯器のお釜の底にクッキングシートを敷き、⑥を流し入れて炊飯(普通炊き)のスイッチを入れる。焼きあがりは炊飯器によって異なるので、スイッチが切れたら竹串を刺して焼けているか確認する(串に生地がつく場合はスイッチを入れ直し、保温のままにしないこと)。
 - ⑧焼きあがったら(焼き時間の目安は約60分)お釜から取り出し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、茹でたアスパラガスの穂先を飾る。

わかば会の理念 wakaba-gokoro わかばこころ

和

和をもって、一人ひとりの施設づくり

環

環になって、患者さまとの健康づくり

話

話によって、みんなで育む関係づくり

- 医療法人わかば会**
- **俵町浜野病院 (Tel 0956-22-6548)**
【医療】内科・外科・循環器科・呼吸器科・消化器科・整形外科
肛門科・リハビリテーション科
病室 (一般病棟 26床・療養病棟 38床)
【介護】居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション
デイケアセンター・グループホーム・訪問看護ステーション
 - **有料老人ホームわかばテラス (Tel 0956-76-8780)**
【介護】デイサービス風祭り・デイサービス里山療法クラブ
 - **サービス付高齢者向け住宅わかばレジデンス (Tel 0956-22-6544)**
 - **有料老人ホームわかばハウス (Tel 0956-22-6535)**
【介護】小規模多機能ホームわかばハウス

特集 がんの予防

がんを防ぐための12か条

財団法人 がん研究振興財団資料より抜粋

誰でもがんになる可能性があります

現在、国民の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。一方、多くの研究成果により、がんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防できることがわかってきました。また、早期発見・早期治療を徹底すれば、約半数は完全に治癒する時代を迎えています。それらを合わせると、がんで亡くなることの70%以上は防ぐことができるかもしれません。がんは怖い病気ですが、あなた自身がその気になれば、予防可能な、また治療可能な病気ということになります。1981年以来、がんは日本人の死因第1位です。2010年にがんで亡くなった日本人は約35万人、今やがんは国民病の一つになりました。これまでの研究から、がんの原因である体外、体内環境諸因子が明らかになってきましたので、がん予防も具体的に現実的なものになっていきます。

各年齢までの累積がん罹患リスク
(ある年齢までにがんと診断されるおおよその確率で2005年のデータを基にしたものです)



日本人のためのがん予防法

喫煙

1条 たばこは吸わない

2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

目標

たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

飲酒

3条 お酒はほどほどに

目標

飲む場合は1日当たりアルコール量に換算して約23g程度まで(日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/3程度)、飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

がんの原因の多くはたばこや飲酒、食事などの日常生活習慣にかかわるものとわかっています。1996年にハーバード大学のがん予防センターから発表されたアメリカ人のがんの死亡原因は喫煙(30%)、食事・肥満(30%)、運動不足(5%)、飲酒(3%)で生活習慣によるものが全体の68%になりました。がんは、生活習慣の見直しによって予防できるものと考えられます。生活習慣や環境は国によって違い、がんの原因の割合も国によって異なります。しかし、生活習慣の改善で多くのがんが予防できることについては、日本も米国と同様です。国民一人ひとりの行動として、偏りのない科学的根拠に基づいたがん予防法の見極めが、重要な課題となります。今回は日本人のためのがん予防法12か条をご紹介します。



複数の遺伝子変化でがん細胞が発生

- 喫煙
- 飲酒
- 食事
- 身体活動
- 体形
- 感染

食事

4条 バランスのとれた食生活を

5条 塩辛い食品は控えめに

6条 野菜や果物は豊富に

目標

- *食塩は1日当たり男性9g、女性7.5g未満、特に、高塩分食品(たとえば塩辛、練りうになど)は週に1回以内に控えましょう。
- *野菜・果物を1日400g(たとえば野菜を小鉢で5皿、果物1皿くらい)はとりましょう。
- *飲食物を熱い状態でとらないようにしましょう。

身体活動

7条 適度に運動

目標

たとえば、ほとんど座って仕事をしている人なら、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な身体活動に加えて、週に1回程度は活発な運動(60分程度の早歩きや30分程度のランニングなど)を加えましょう。

体形

8条 適切な体重維持

目標

中高年期男性のBMI(体重kg/身長m²)で21~27、中高年期女性では19~25の範囲内になるように体重をコントロールしましょう。

感染

9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

目標

地域の保健所や医療機関で、1度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。

検診

10条 定期的ながん検診を

目標

1年または2年に1回定期的に検診を受けましょう。検診は早期発見に有効で、前がん状態も発見できます。

受診

11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を

目標

やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血やおりものがある、咳が続く、食欲がない、などの症状に気がいたら、かかりつけ医などを受診しましょう。

情報

12条 正しいがん情報でがんを知ることから

目標

科学的根拠に基づくがん情報を得て、あなたに合ったがんの予防法を身につけましょう。



日本庭園造設前の検証の様子



五島教授との打ち合わせ

日本庭園プロジェクト始動
日本庭園を鑑賞することでアメリカ人の終末期認知症患者に有効な効果があると研究で明らかになったため、今回、長崎大学五島教授と共同で、日本人を対象とした「見るだけ日本庭園」の優位性について検証を行います。実際に、浜野病院7階、及びわかばテラス和室前のスペースに小さな日本庭園を造設して研究を進めていく予定です。