



平成31年(2019年)2月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

CONTENTS

メインテーマ

冬の便秘に注意して腸トラブルを解消しましょう!

みんなのひろば

* がん予防 ～ 子宮がん ～

* 減塩レシピ キャベツの塩こうじディップ

冬の便秘に注意して腸トラブルを解消しましょう!

冬というと風邪やインフルエンザが流行しますが、その陰で便秘なる方が増えやすい時期でもあります。便秘とは「3日以上排便がない状態、または排便があっても残便感がある状態」とされています。通常は1日1～2回の排便があります。2～3日に1回の排便でも排便状態が普通で、苦痛を感じない場合は便秘といいません。しかし、毎日排便があっても便が硬くて量が少なく残便感がある場合や、排便に苦痛を感じる場合は便秘といえます。



便秘の種類

① 器質性便秘

腸に関係する病気が原因で起こる

② 機能性便秘

弛緩性(筋力の低下や運動不足などで腸内の活動が低下し、便を出しにくくなる)、直腸性(直腸まで便が到達しているが便意が伝わらない)、痙攣性(疲れやストレスなどによる自律神経の乱れが原因)に分けられる。慢性的な便秘の2/3は弛緩性といわれている。

冬に便秘になりやすい要因

① 水分の摂取不足

冬は寒いのでトイレに行きたくない、汗をかかないから水分を摂らなくてもいいなどの理由から水分摂取が不足しがちです。冬は乾燥しているので、体から知らず知らずのうちに水分が気化されて出て行ってしまっています。体の水分が不足すると、便に含まれる水分量も減るため排泄しにくくなってしまいます。

② 体の冷え

冬は体温を逃がさないように血管が収縮します。それにより血行が悪くなります。腸の血流も悪くなるので肛門へ便を送り出すことができずに便秘になります。

③ 寒さによるストレス

人間はストレスを感じると交感神経が活発になります。冬は寒さによってもストレスを感じます。交感神経が活発になると腸は緊張状態になってしまい、腸の動きは弱まります。

便秘予防のポイント

① 水分を十分に摂る

水分を十分に摂ることで便は柔らかく、出やすくなります。また、冷たい水や牛乳は胃腸を刺激して排便を促す効果があります。

② 食物繊維を積極的に摂る

食物繊維には「水溶性」「不溶性」の2種類あり、両方をバランスよく摂取することで便通が促されます。水溶性は果物やいも類、海藻類、不溶性は玄米などの穀物、いも類・豆類などに多く含まれます。

③ 3食きちんと食べる

食事量が少ないと便の量も減るため便秘になりやすいです。過度なダイエットに気をつけましょう。また、朝食を摂ることで腸が刺激され便意が生じやすくなるため、朝食をしっかり摂る習慣をつくりましょう。

④ 適度な運動を行う

腹筋を鍛えたり、おなかをマッサージすることで腸に刺激が与えられて排便が促されます。



がん予防

子宮がん



子宮がんの代表的なものに子宮体がんと子宮頸がんがあります。子宮がんの死亡数は、全体として年間約6,611人で、このうち子宮頸がんが約2,795人、子宮体がんが約2,526人、となっています(国立がん研究センター人口動態統計2017年)。また、その他にも子宮の病気には子宮頸管ポリープ、子宮頸管炎、子宮筋腫、子宮内膜症、子宮腔部びらん等があります。

子宮がんの主な特徴

子宮頸がんの罹患率は、20歳代後半から40歳前後まで高くなった後、横ばいになっています。近年、子宮頸がんは罹患率、死亡率ともに若年層で増加傾向です。また子宮体がんは、日本で診断される人は40歳代から多くなり、50歳から60歳代の閉経前後で最も多くなります。

子宮体がん・子宮頸がんともに早期に発見できれば、治療できるがんです。しかし、発見が遅れた場合には子宮をとる手術や放射線治療などで妊娠・出産が難しくなります。

症状

子宮頸がんの初期はほとんど症状がありません。

子宮頸がん・子宮体がんの主な症状としては、不正出血です。不正出血とは、月経とは違う出血のことです。また、おりものの色が黄色の時や血が混じるときも注意が必要です。



予防

女性特有の病気はデリケートな問題でもあり、悩んでいる間に病気が進行してしまうことがあります。すぐに相談できるかかりつけ医をもち、心身の健康管理とともに病気の早期発見に努めましょう。

検診

子宮頸がんの検査には細胞診の他にHPV(ヒトパピローマウイルス)検査があり、HPVの感染を調べます。子宮頸がんの原因はほとんどがHPV感染といわれています。

子宮体がんの検診はほとんどの市町村で行われています。気になる症状がある場合には医療機関で検査を受けましょう。正しい判定のためには生理中や生理直後を避けることが望ましいです。

気になる症状があったら

検診を待たずに病院で検査を受けましょう。特に月経と違う出血、下腹部痛、腰部痛、性交時痛などがあるときは要注意です。



減塩レシピ



キャベツの塩こうじディップ

(4人前)

キャベツ …… 約200g
(1/4カットの半分)

塩こうじ …… 大さじ1

ごま油 …… 少々

いりごま …… 小さじ1



- ① キャベツは食べやすい大きさに、大きめに切り、器に盛る。
- ② 塩こうじ、ごま油、いりごまを混ぜ合わせる。
- ③ ①に②をつけながら、お召し上がりください。

<減塩ポイント>

その1. 塩こうじ

塩こうじは、食材のうま味や甘味を引き出す効果があります。調味量の使用量が少なくても、満足できる味わいになります。

その2. ごま

ごま、くるみ、アーモンドなどの種実類により、香ばしい風味を与えて、おいしく召し上がることができます。

その3. 「かける」より「つける」

調味料を素材に「かける」ことは、かけた分だけ調味料を食べてしまい、塩分の摂りすぎにつながります。「つける」ことで、調味料の使用量を減らし、減塩を図ることができます。