

健康生活情報ナビ

甘酒の効能

近年、甘酒を飲む人が増えています。飲料や醸造のメーカーも競うかのように甘酒の商品を販売しています。

甘酒には「米麴（こめこうじ）」を使用して作ったものと、「酒粕（さけかす）」を使って作ったものの2種類があります。どちらも、お米を原料とする日本酒の製造過程で生

ミネラル分がそのまま残っている「カロリーが低い」「食物繊維が少ない」といった特徴もあります。「甘酒」と言ってもアルコール分は含まれていないので、子どもやアルコールが飲めない人も飲めます。

一方、「酒粕の甘酒」は日本酒を製造する際に生じるお酒の絞りかす（酒粕）を用いて作った甘酒です。鍋の湯の中に酒粕を入れて溶き、甘味となる砂糖などを加えて作ります。酒粕にはアルコールが含まれているので、甘酒にも幾分アルコールが残っています。原料がお酒の絞りかすのためミネラル分は減っていますが、疲労回復に有効なビタ

疲労回復や美肌効果？

米麴使用と酒粕使用、特徴に違い

まれるものから作るという点では同じですが、それぞれに違った特徴があります。

「米麴の甘酒」は、ほのかな甘みがありますが、砂糖は使われていません。食べても害のないカビの一種である麹菌が繁殖して発酵したものが米麴で、日本酒の材料の一つです。発酵過程でブドウ糖などさまざまな栄養成分が生まれます。甘味の主成分がブドウ糖なので「飲む点滴」とも呼ばれています。また、「お米の

ミンB群が豊富で、腸内環境を整える働きのあるタンパク質を含んでいます。このためお肌によいとも言えます。他に「食物繊維が豊富」「糖類を加えるためカロリーが高

い」「甘味の主成分がショ糖」といった特徴もあります。どちらの甘酒も健康に役立つ成分が豊富な伝統飲料です。鍋一つで簡単に作ることもできますので、自分で好みの甘酒を作って飲んでみてはどうでしょうか。

(1面からつづき)

胃がんの転移の仕方はリンパ腺によって転移する、血流に沿って転移する、直接胃の壁を貫いてお腹の中を泳ぐようにして転移するの3つのパターンがあります。このように転移の仕方を見ながら治療法を決めていくわけです。

胃がんの手術は胃の半分を取る胃切除と胃を全部取る胃全摘があります。胃切除か胃全摘かは、がんのできた場所や進行具合によって決まってきます。ただ、胃を全部取ると体重が減り、その後の日常生活にも影響しますので、全部取るよりはできる限り残した方がよいと言えます。

胃がんの手術において腹腔鏡でできるのは、比較的早期

最近

よく聞く言葉

冷え切った身体で浴室に入り、すぐに熱めのお湯につかるのは危険です。ヒートショックで脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などを起こしかねません。

「ヒートショック」とは、急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。自宅で入浴中に亡くなる方の多くは、ヒートショックによる

のがんです。内視鏡検診で早期がんを見つければ、手術は簡単に済みます。腹腔鏡をさらに進化させたのがロボット手術で、当院でも行っています。ダ・ヴィンチというシステムで、鉗子やメスを精密に動かすことができ、患者の身体への負担が少ないなどのメリットがあります。

また、症例によっては腹腔鏡の医師（外科）と内視鏡の医師（内科）が合同で治療を行うこともあります。LECS（レックス）という術式で、当院の最近の症例では胃粘膜下腫瘍（胃肉腫）の患者に行っています。

▼化学療法併用も

胃がん患者の術後の5年生存率はステージI（早期）で

ものと考えられています。

冬場は暖かい居間から寒い脱衣所に移動すると、血管が縮み血圧が上がります。そしてお湯につかると、今度は身体が温まり血管が広がるため血圧が下がります。血圧の急

ヒートショック

激な変動は心臓に負担をかけ、心臓や血管の疾患を引き起こすのです。

ヒートショックを避けるには身体と脱衣所、浴室、浴槽の温度差をできるだけ

あれば90%以上、IIなら80%、IIIであれば30~40%、IVは10%程度となります。最近には補助化学療法として手術前や手術後に抗がん剤を服用することも多くなってきました。統計的に見ますと、術前・術後の化学療法を取り入れた方が、5年生存率が高いという結果が出ています。こうしたことから、大きな手術をしてがんの全てを取り切るよりも、小さく手術をして化学療法を併用した方がよい、という時代になってきました。

胃がんの治療は十分進歩したかのように思われるかもしれませんが、スキルス胃がんのような難治性がんもありますので、まだまだ研究していく必要があります。

小さくすることです。具体的には①脱衣所を暖房器具で暖めておく②お風呂の湯は少しぬるめに設定する③入浴前からお風呂の蓋を開け浴室を暖めておく④お風呂に入る時のかけ湯は手足の先から始める⑤長湯を避ける⑥65歳以上の高齢者や高血圧、糖尿病、心臓病などの方は特に注意が必要です。ヒートショックは寒いトイレでも、似たように起こりやすいので要注意です。