

健康だより

NO. 60

<秋号>

発行日 2022年10月
(一財)三重県産業衛生協会
〒511-0068 桑名市中央町3丁目23番地
TEL: (0594) 22-1010
FAX: (0594) 22-1011
http://www.kenkoshindan.or.jp

日本の四季にも変化がおき、さわやかな季節が短く感じられます。
with コロナの生活スタイルも定着した今日この頃、運動と栄養と睡眠を
十分にとり、からだを整え、元気に冬を迎えましょう。

シリーズ4回目の今号は“前立腺がん”と、今冬流行が危惧される
“季節性インフルエンザ”についてです。



前立腺がんについて

前立腺は、男性だけにあり膀胱の下に位置し尿道のまわりを取り囲んでいる臓器です。

【前立腺がんの罹患数・死亡数】

新たに前立腺がんと診断された人の数は、92,021例
で男性の部位別がん罹患数では第1位でした。

	1位	2位	3位	4位	5位	6位
男性	前立腺	胃	大腸	肺	肝臓	膵臓

全国がん登録罹患データ (2018)

前立腺がんで亡くなる人の数は、12,759例で男性の
部位別がん死亡数では第6位でした。

	1位	2位	3位	4位	5位	6位
男性	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓	前立腺

人口動態統計がん死亡データ (2020)

前立腺がんの罹患患者数は近年急増し、特に50歳代から増加傾向にあり、最大の要因は高齢化や食生活の欧米化と考えられています。進行は緩やかな場合が多く、早期に発見すれば治癒することが可能です。

健診での前立腺がん検査

前立腺がんを早期発見するための有用な検査の1つに「PSA検査(血液検査)」があります。
PSA(前立腺特異抗原)は、健康診断などで測定される前立腺の腫瘍マーカーで、前立腺がんだけでなく、前立腺肥大症や前立腺炎などでも数値の上昇がみられることがあります。

前立腺がんの可能性のある人を見つける検査

スクリーニング検査

PSA検査・直腸診・エコー検査など画像検査



前立腺がんを確定するための検査

確定診断

前立腺生検(組織を採取)

※当クリニックでは「PSA検査」を受診いただけます。費用は2,200円(税込)です。

“50歳を過ぎたら継続的に検査を受けましょう”

【前立腺がんの症状】

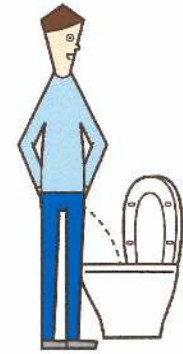
前立腺がんは、早期の段階では無症状の場合が多く、また、進行期では前立腺肥大症と類似した症状もみられます。PSA値が高ければ元より、以下の症状が現れた場合にも、専門医を受診し早期に検査することが大切です。

～こんな症状があったらすみやかに医療機関へ～

- 排尿困難(尿が出にくくなる)
- 頻尿(尿の回数が多くなる)
- 残尿感(尿が出きらない感じがする)
- 夜間頻尿(夜間、排尿のために2回以上起きなければならない)
- 尿意切迫(尿意を感じると我慢できなくなる)
- 下腹部不快感

<進行したときの症状(上記の症状に加えて)>

- 血尿(尿に血液が混じる)
- 排尿痛(排尿時に痛みを伴う)
- 尿失禁(尿が漏れる)
- 背部痛・腰痛



季節性インフルエンザを予防しよう!

季節性インフルエンザは、新型コロナウイルス感染症が国内流行した2020年2月以降、我が国の患者報告数はほとんどありませんでした。

今冬のインフルエンザ流行について、日本感染症学会の提言では、2022年4月の南半球(オーストラリア)の状況から、例年またはそれ以上の流行が起こる可能性があるとして予測しています。

過去2年間、国内での流行がなかったことから集団免疫の低下が考えられ、大きな流行となるのが危惧されています。

インフルエンザは風邪に比べて感染力が強く症状が重いので、乳幼児や高齢者など抵抗力が弱い人は命にかかわる危険もあり予防が大切です。

インフルエンザ予防の1つにワクチン接種があり、発症予防効果と重症化防止効果が期待できます。新型コロナウイルス感染症の動向も不透明な中、ワクチンで予防できる病気についてはできるだけ接種を行い、医療現場の負担を減らし診療機能を維持させることも重要です。

特に、乳幼児、65歳以上の高齢者、心臓や肺に持病がある方、人との接触が多い方などはできるだけインフルエンザワクチンを接種し、引き続き一人ひとりができる感染予防対策を心がけましょう。

～インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ～

当クリニックでは10月3日より受付を開始します

予約開始日:(個人)10月3日(団体)10月3日

接種開始日:(個人)11月1日(団体)10月下旬

接種費用:4,400円(税込)

接種日程等、ご不明な点がございましたら、当クリニックまでお問い合わせください



食育と健康 第44回は、人類が親しんだ“最古のお酒”「ワイン」
「日本ワイン」のご紹介です。

お酒は原材料(穀物 or 果実)と製法(醸造 or 蒸留)で大きく4タイプに
分類され、ワインは果実原料の醸造酒です。

ワインに関しての最も古い文献は「ギルガメシュ叙事詩」(紀元
前2000年頃)、エジプトのピラミッドからもぶどう栽培を描いた
壁画が見つっていますが、2017年ジョージアで紀元前6000年
頃の壺にワイン醸造の跡が発見されました。

「ぶどうを放置すればそのままワインになる」とも言えるため
(穀物原料に比べると工程が少ない酵母添加も必要ない)他のお
酒より古くから造られていたようです。

ワインは原産地のコーカサス地方からフェニキア・エジプト、地
中海世界全域に広がり、その後ローマ人によってヨーロッパ全域
に広められ、日本に持ち込まれたのは、1549年戦国時代に宣教師
フランシスコ・ザビエルが薩摩の武将 島津貴久に洗礼のために
飲むワインを献上したと日本教会史に記されており、戦国時代末
期には「チンタ※(珍俵)酒」と呼ばれるポルトガルのワインが武
将たちに嗜まれるようになりました。

※チンタとはポルトガル語チンタ・ヴィーニョ(赤ワイン)から名付けられたと考えら
れています。

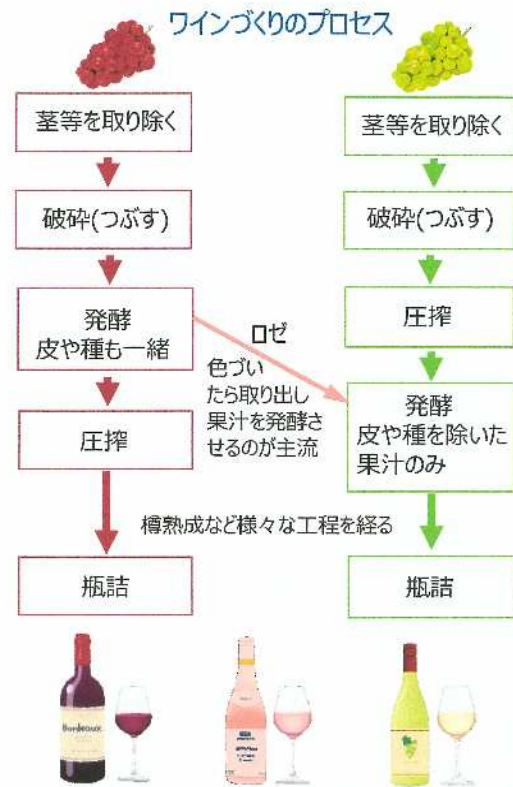
日本での消費量は、東京オリンピック開催年(1964)から徐々に増え始め、欧米の食文化の広まりや外国産ワ
インの輸入自由化などもあり、バブル経済期の1989年には年間消費量が約10万kl、以後1997年約20万kl、
2012年約30万klと時代が進むごとに拡大しています。

ワインの産地といえばフランス ブルゴーニュ・ボルドー、アメリカ カリフォルニアなどが有名ですが、近年
「日本ワイン」もワイン愛好家から注目を集めています。

果実酒等の製法品質表示基準(国税庁)により、2018年から
日本国内で流通するワインは、①日本ワイン(国産ぶどう
のみ原料・国内製造) ②国内製造ワイン(ぶどう以外の果
実フルーツワイン・輸入濃縮ぶどう果汁などを使用・国内
製造) ③輸入ワイン の3つに区分されました。



ワインづくりのプロセス



? 750ml / 1本?

ワイン製造国 フランス
1樽 225000 ml ÷ 300本 = 750 ml

ワイン消費大国 イギリス
1ガロン(4500 ml) ÷ 6 = 750 ml

計算しやすかったこと等から一般的な
ワインボトルの容量は750mlになった

シニアソムリエ 新美 晃さんにお伺いしました

日本ワインの特徴

近年、日本でワインを生産している地域は増えてきており、中でも主な生産地といえば、山梨、北海道、長野、山形などです。
日本の固有品種の代表の白は「甲州」、赤は「マスカット・ベリーA」で、他にもヨーロッパ品種のシャルドネ、ソーヴィニオン・ブラン、
カベルネ・ソーヴィニオン、メルロー等といった品種も造られています。
美味しいワインが出来る、すなわち良いブドウが育つ条件として、夏は暑く、冬は寒く、年間降水量が多くない土地が適しているの
で限られた土地となってきます。味わいは造り手にもよりますが、比較的優しく軽やか、日本らしいお出汁の効いた味わいに仕上がって
おり、全体的にアルコール度数もそれほど高くない印象です。日本ワインは年々、品質も向上してきており、生産本数を抑えて丁寧に
造られている所も多く、販売と同時に瞬時に売り切れてしまう生産者のワインも少なくありません。
こういったところから伺えるのは、日本ワインの消費量も国内でかなり増えてきていると感じ取れます。

ワイングラスの形状とワインとの相性

大きく分けて、シャンパーニュグラス、ボルドーグラス、ブルゴーニュ
グラス、モンラッシュ(シャルドネ用)グラス、ソーヴィニオン・ブラン用
グラスの5種類があれば、どんなワインでもある程度対応できます。
どういう香りか、どのような味わいなのかで選ぶ形状が変わります。
人の舌は、うま味、塩味、酸味、渋みなど感じる部分が箇所によっ
て変わり、そういうところからグラスの形状は、口に含むときにワイ
ンが舌のどの位置に流れるかという事を考え作られています。
基本的には、白ワインに比べると味わいが重い赤ワインを飲む時
は、比較的大ぶりのグラスを使うことによって、香りも味わいもまる
やかになります。シャンパンだからフルート型、ピノ・ノワールならブ
ルゴーニュグラス等という形に縛られない選び方をすると、さらに美
しく飲む事もできます。すなわちシャンパンでも白ワイン用の大き
めのグラスを使っても良いわけです。



明治の初め山梨県甲府で山田有教・詫間憲久の二人が、醸造法が書かれた書物や外国人から
学んだ知識を元にワイン醸造を行ったことにより日本のワイン造りがスタートしました。
2020年3月では、全国に昨年より38カ所増の369カ所のワイナリーが(国内製造ワインの概況国税庁)
ありますが市場に出回る量は少なく流通量はワイン全体の約5%ほどしかありません。

国際的評価も高まりつつある日本ワイン、品種や産地 造り手さんの想いを楽しんでみませんか

~ 美味しい食事にプラスαで乾杯 ~

ご協力: 中国飯店 麗穂
参考資料: 農林水産省 aff

