りびえ～る17回目記事です。当院院長杉谷美代子が毎2週刊偶数週に連載中です

お読み下さいませ。

まのあたらえましょや！〈17〉

“おなご先生（しえんしえ）”の独り言in診察室

「“棚から牡丹餅”ちょんぼしの努力で人生、家族ごめた幸せ！」の巻

年の瀬となりました。私は今年初めにたてました目標が“あ～実現できんだったわ～”っちゅうもんと“ちょんぼしできたわね～”っちゅうもんといろいろあーますが、ダ・ダ・ダ・ダ・ダ～イエットは“？マーク”で反省！　そこで、せめて太っちょーますが、健康で長生きしたい！と思う今日このごろです。まだ、40ん歳、血圧よし、血糖何とかよし、がん検診異常なし、で考えました。がんほどは、自分が気付くのが遅いとどげにーもなーません。やっぱしならんやに予防すーが一番す。そこで今回は「“棚から牡丹餅”ちょんぼしの努力で人生、家族ごめた幸せ！」の巻ですじ～。

がん学会の諸先生方が世界中から集まって決めなはった「がん予防14か条」は

1・植物中心の食事生活をする。

2・肥満をさける。（肥えなさーと脂肪層でエストロゲンっちゅうホルモンがいっぱい作られて、もしちょんぼでも発がんした細胞を持っちょーなはったらそのがん細胞が分裂すー速度が速ーなって危ねわー。乳がんは、1・95倍確率が高くなーです。かといってやせすぎもいけのわー）

3・運動を毎日しましょやー。（ちょんぼの時だとちょんぼやせーには有効だども、活性酸素が運動によってかえって増加していけのわねー。毎日しなさーと活性酸素は逆に減ーますじー）

4・野菜、果物は1日400～800gと大目に摂取しましょやー。（1日5品目以上を目安がいーわねー。だども糖尿病のお方さまは、果物は1日に80カロリー分にしなさって野菜を摂取してごしなはいませよー）

5・穀類、芋、豆を1日600～800g摂取しましょやー。（こーも糖尿病のお方さまは、主食の指示量があーですけん、よ～く考えながらにしてごしなはい。精製度の低い玄米とかがお勧めですわねー）

6・お酒は適量に！（男性は日本酒換算で1日に1合、女性は0・5合がいーですじー）

7・肉は赤身で1日80g以下。（なるべく魚や鶏肉にしたがいーわねー）

8・脂肪は少なくしましょやー。（動物性脂肪をなるべく避けて、植物性油を控えめに使用しましょやー。）

9・塩分は1日6g以下に。（ハーブ、香辛料、酢を上手に使いましょやー。昆布、椎茸のだしも利用しましょやー）

10・カビ毒に注意しましょやー。（特にピーナッツに生える“アフラドトキシン”は肝臓がんの元ですじー）

11・食品は腐らんよに冷蔵庫に保管しましょやー。（冷凍庫も活用しましょやー。だども頼り過ぎもいけのわねー）

12・食品添加物、残留農薬に要注意！

13・黒こげのもんはやめましょやー。（焼きおにぎりなど植物のこげは心配あーませんが、動物性の魚や肉のこげに発がん性があーまして、特に塩焼きの黒こげは塩が胃の粘膜をだめにして発がん物質を摂取すーと同じですけん避けたがいーですじー）

14・栄養補助食品に頼らすこにねー。

番外　あたりきしゃりき！ですが、たばこはいけんですじー。（特にたばこの中の発がん物質はアルコールによ～溶けーですけんお酒飲みながら吸うといけのわねー）

そこで問題。

Q1・以上を守りなさったら大腸がんなら何％、肺がんなら何％減らせますかいねー？。

①10％と30％②45％と40％③75％と50％

ま～驚くわねー。大変だども頑張りがいはあーわねー。

Q2・肥えちょーなさーと子宮がんにかかりなさー確率は次のうち何倍になーますかいねー？

①1・5倍②2・5倍③3・5倍

だけん太らんやにせないけんわねー。わたすも要！要！注意ですじー。

Q3・運動は毎日どのくらいしなさーといーかいねー？

①30分②1時間③2時間

まー努力のないところに成果はあーませんわねー。ファイトで頑張りましょやー。

答え　Q1③75％と50％　Q2②2・5倍　Q3②1時間

（杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子＝松江市東忌部町）