



健康百科

乳がんの早期発見と治療

乳がんは、肺がんや食道がんなど他のがんに比べると進行が比較的遅い場合が多く、早期のうちに見えれば治る可能性が高いがんです。そのため診察や検査をきちんと受けることが、まずは大切です。

医師にかかるとまず第1に「視触診」が行われます。これは、しこりの有無、しこり数などを調べます。また脇の下のリンパ節が腫れていないか、乳頭からの分泌物がないかどうかを調べます。

第2は「マンモグラフィ」という検査です。乳房のX線から挟んで平らにし、エックス線撮影を行います。がんは白く写ります。ただし、乳腺



も白く写るため、乳腺の豊富な若い女性の乳房では、がんが正常な乳腺に隠れて見えないうちもあります。

第3は、超音波を利用した「画像検査」です。乳腺は白く、がんは黒く映し出されま

す。若い女性では放射線の被ばくを受けないので、適した検査といえるでしょう。第2、第3の方法は、集団検診でもよく使われている方法ですが、さらにがんの広がりや転移などの有無を調べるために、CTやMRIなどの検査も行われます。

治療としては、第1には「手術療法」があります。それにも部分的に切除する「乳房温存術」と、乳房を全て切除する「乳房切除術」とがあります。それぞれの病状と患者さんの希望によって異なります。

その他、乳がんの術後の薬物療法として、ホルモン療法、分子標的療法、化学療法の三つがあります。乳がん再発予防が目的ですが、最近出た新しい薬もありますので、医師とよく相談してから、使ってください。

お肉を食べて健康に！

おいしいハム・ベーコン・ソーセージ

家庭の食卓を彩るハム・ベーコン・ソーセージなどの肉製品は、お年寄りにも子どもたちにも人気があります。主な材料は豚肉で、ハムはロースやモモの塊を、ベーコンはバラの塊を使用し、ソーセージはいろいろな部位のひき肉を使用しています。

肉製品は、生肉より長期保存ができ、肉の苦手な人でも食べやすいように作られているのが特徴です。基本的な製造方法は、原料肉の成型、塩せき、充填(じゅうてん)、薫煙、加熱という工程で行われます。ハム、ベーコンそれぞれに風味が異なるのは、添加する香辛料の違いや薫煙後の工程が分かれるからです。ハムは薫煙後ゆでたり蒸したりゆです。ベーコンは薫煙後にゆでず冷却するため、薫煙の香ばしさが強く残ります。ソーセージは、ひき肉を香辛料や調味料で味付けし、羊の腸などに詰めて蒸し煮し



た後、乾燥・薫煙しています。製造工程の中でも、品質を決定する重要な工程は塩せきです。塩せきは、原料肉に発色剤(硝酸塩や亜硝酸塩)、結着剤、食塩などからなる塩せき剤を添加して漬け込みます。硝酸塩が肉製品の色を良くし、風味を醸成することが知られています。ハムやソーセージを加熱しても、原料肉の赤い色が褐色にならないのは硝酸塩や亜硝酸塩のためです。また、亜硝酸塩には、ボツリヌス菌の増殖を抑える抗菌作用もあります。

肉製品は、そのまま食べることができるよう製造されているので、「加熱して食べなければ、加熱しなくても食べられます」とはいえ、よりおいしく食べるためには、焼く、ゆでる、蒸すなどの簡単な調理がお勧め。手間加えただけで、風味が増しておいしくなります。また、さまざまな料理とも相性が良く、ハムはサラダやグラタンに、ベーコンやソーセージは、うま味が出るので、ピラフやチャーハン、ポトフ、シチューのよう