



文：古川 友架

朝晩は肌寒いですが、空気が澄んでいるので日中は過ごしやすいですね。皆さんはお出かけされたりしていますか？私はお弁当を持って公園に行ったりしています。紅葉見頃の時期には紅葉に行きたいと思っています。

先日、乳がんセミナーが開催されたので、参加しました。まだ記憶にも新しいと思いますが、ブラザーコーンさんが乳がんになったとのニュースで驚かれた方も多いのではないのでしょうか？女性だけではないですので、男性の方も気にしてみてください。



増加するがん罹患率

がんの罹患率は1975年には50人に1人だったものが2018年には9人に1人、食生活の欧米化、ライフスタイルの変化により、がんの罹患率8人に1人の欧米に迫っています。国立がん研究センターの統計によると、下記のように、総数では1位大腸、2位肺、3位胃性別で分けると男性1位前立腺、2位大腸、3位胃、女性は1位乳房、2位大腸、3位肺となっています。

やはり、女性の1位は乳がんです。若い芸能人なども罹患されたりしていて、若いうちから気にしないといけないがんの一つです。男性の乳がんは150人に1人、1.5%と稀ですが、ならないとは限らないので、たまに自己チェックもしてみるといいかと思えます。

男性乳がんは遺伝に関わる乳がんである確率が高いとのことで、BRCA1/2 遺伝子検査(遺伝によるがんであるかの検査)は保険適用となっているそうです。

ただ乳がんの死亡数は4位なので生存率は高く、ステージ1の乳がんで見ると5年生存率は98%以上あり、10年生存率でも90%以上あります。早期発見がカギとも言えます。



がん罹患数の順位 (2019年) 資料：国立がん研究センターがん対策情報センター

	1位	2位	3位	4位	5位	
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸6位
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸5位
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸2位、直腸7位

がん死亡数の順位 (2021年)

	1位	2位	3位	4位	5位	
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸7位
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸7位
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸10位

日本人女性の9人に1人が乳がんを発症しています。乳がんになる危険性は30歳代後半から40歳代にかけて急増します。しかし、どの年代にも発症の可能性はあるので安心はできません。乳がんの治療もこの20年で大きく変わっているそうです。外科治療も、命を救うだけでなく、乳房温存術が普及し、脇の下のリンパ節を無駄に切除することもなくなりました。乳房を再建する技術も進んでいます。乳がんは、治療でも美容的な面でも、最先端を行くがんといえます。

乳がんに関わらず、5つの健康習慣（禁煙、食生活の見直し、適正体重の維持、運動、節酒）を実施することでがんになるリスクが低くなるそうです。

また、がん検診でがんが発見された場合は、その他の状況（体調不良による受診など）で発見された場合に比べ、5年後の生存率が高いという調査結果も報告されています。皆さんも、5つの健康習慣を意識したり、早期発見、早期治療ができるようがん検診も定期的に受けることをお勧めします。

メンバー 近況報告

結婚式・七五三

西井 紗輝子

先日友人の結婚式に参列してきました。コロナ過もあり何年も延ばしていたお式に参列できたし、初参加の息子と一緒にだったのでとても嬉しかったです。場所は400年の歴史を誇る老舗料亭 名古屋【河文】。和の雰囲気がとても素敵でしたし、自然の中での和装前式を初めて見られて良かったです。それと水に囲まれた挙式会場も素敵で、友人のとても嬉しそうキラキラした笑顔が印象的でした。それと、新婦のお父様は写真が趣味の様で、挙式の間ずっと写真を撮られていて、お父様の喜びが一番伝わってきました。



息子も初めての結婚式の参加で行く前からわくわくしていて、お嫁さんを見て「綺麗！！」と喜んでいたのでいい記念になりましたし、久々の結婚式への参加で、私も幸せな気分になりました。でも、終わってからは急いで熱田神宮へ移動して、息子の七五三。新樂殿でご祈禱していただき、記念写真も撮れたので良かったです。バタバタの一日でした。でも、充実した休日になりました。

映えスポット！！ 「そらふさがり」

小川 康成

涼しくなって行楽には絶好のシーズンですね。皆様はお出かけされていますか？先日、オートバイに乗っている仲間6人で岐阜の七宗町にある映えスポット「そらふさがり」に寄りました。車1台がやっと通れる林道を抜けてゆくと左右に巨岩がそびえたつエリアに到着します。下には清流が流れており秘境感あふれる場所でした。何も知らずに先頭の人に付いていった先に現れたので、ヘルメットの中で思わず



「おー！！」と感動の声がもれました。その後はそれぞれバイクの写真撮影で、SNSにアップしている人もいました。おじさんが自分の愛車をパシャパシャ撮影する姿の方がシュールで面白かったですよ（笑）

最近は密度の高い人間関係を嫌がる傾向ですが一方、SNSで他人と繋がりたいがる人も多く、渋谷のハロウィーン騒ぎを見ても「緩く人と繋がりたいのかなあ？」と感じます。目の前にいる人に向き合わないけれど同じ空間にはいたい。良い悪いではありませんが人と人の付き合い方も時代と共に変化してゆきますね。



ちくわを求めて・・・

佐々 夏海

おいしいちくわが食べたいと思い、豊橋までヤマサのちくわを食べに行ってきました。調べてみるとヤマサの販売店はいくつもあったのですが、その中でもちくわの実演販売を行っているお店があったので、そこへ行ってきました。実演販売は注文を受けてから1本ずつ目の前でちくわを焼き始めるので出来立てほやほやのちくわが食べられます。注文すると魚のすり身を竹串に巻きつけて15分ほどかけて焼いていきます。最初は真っ白のすり身ですが焼いていくとだんだんと焼き色がついてい



き、見慣れたちくわの見た目になっていきました。出来立てのちくわは温かくてとてもいい香りがして、食べるとふわふわでやはり普段食べている1袋100円ほどのちくわとは違うなと思いました。お店には様々な種類のちくわや、はんぺん等の練り物が販売されており試食も沢山置いてありました。普段あまり見ない種類の練り物について沢山試食してしまいました。おいしい商品が沢山あり、お土産も沢山買って帰りました♪ またちくわが食べたくなったら来たいと思います。

