

八女茶で健康 第20回

緑茶と前立腺がん

健康よもやま話 ㊥



姫野病院：松浦 緑郎 (健康管理士一般指導員)

緑茶は人の健康に良いといわれて約二千年が経過しております。

県茶連では、静岡県茶業会議所の月刊誌「茶」を購読しておりますが、12月号に宮崎県延岡市の九州保健福祉大学薬学部講師の園田純一郎先生がたくさんの病気と緑茶の関係について寄稿されておられますので、その中の一つ「前立腺がん」の記述についてご紹介いたします。



これは、国立がんセンターの津金昌一郎先生たちのグループが報告されている「Japan Public Health Cancer-based Prospective Study」によるもので1990年から2004年末までの間に49,820名の日本人男性について、まだ何も起こっていない段階から経過を観察する手法で研究された内容です。

調査研究の結果、期間中440名の方が新たに前立腺がんと診断されました。緑茶飲用と前立腺がんの影響について、前立腺内に留まる限局がんでは緑茶の効果(影響)は認められませんでした。前立腺を越えて広がる進行がんでは、緑茶を1日5杯以上飲用する人たちは、1杯以下の人たちと比べて発症する統計確率が48%減少することが示されています(Kurahashi N, et al. Am J Epidemiol, 176, 71-77, 2007)。

私は、ちょっと驚きました。そして、素人の私には、寄稿文面では良くわからないところが多く早速、園田先生に聞いてみました。

園田先生から丁寧に教えて頂き、またこの原稿の校正をメールで頂きました。毎日の習慣として、出来るだけお茶を飲むように心がけたいものです。

福岡県茶生産組合連合会事務局長 仁田原 寿一

●片頭痛

一般にさほど重い病気ではなく、内臓も悪くないのに、いつも頭痛に悩まされる、という人がいます。こうしたケースで比較的多くみられるものに「片頭痛」と呼ばれるものがあります。



片頭痛は、その前兆現象として目の中で光がチラチラと揺れ動いてよく見えないと訴えることがあります。これは専門的には、「閃輝暗点」(Migraine aura:マイグレイン・オーラ【片頭痛オーラ】)と呼ばれるもので、春や夏の太陽の光が眩しいときや寒い所から暖かい所へ入った瞬間などにおきることが多く、他には寝不足や疲れがたまったときにもみられます。閃輝暗点の原因は体質的なものと考えられており、10代から20歳くらいまでの成長期の女性に多く、年齢とともに回数も減ってきて、そのうちほとんど起こらなくなります。

頭痛のときは脳の血管が拡張し、それが周りの神経を刺激するのでズキズキと拍動するような痛みが起きてきます。痩せた虚弱体質(物事に傾注しやすい才女タイプ)の人に多いところから、血管神経系の不安定が原因だと考えられていますが、一種のアレルギー反応が原因とする説もあります。

この頭痛は放置しておいても、特に悪化することはありません。ただ、慢性の頭痛が続くために、いわゆる「頭痛もち」と言われ、仕事の面においてもハンディキャップを背負うことが多いようです。また、遺伝的要素もあり、お母さんが頭痛もちの場合には、娘も同じ頭痛で悩まされることがあります。

頭痛もちの女性は、他に体の不調を訴えることが多いのですが、なかには結婚して妊娠し、子供を産んで育児に専念しているうちに頭痛もちが治ったという例も少なくありません。これは、女性から母体になる過程で体質が改善され、遅くなった結果であり、『女は弱し、されど母は強し』の典型的な例と言えます。

いずれにしても薬を投与すると効果はありますが、基本的には生活リズムを整え、虚弱な体質を改めるような運動が必要です。

野鳥ウォッチング ㊥

ホオジロ(オス)

ホオジロは、全国に生息し、春の繁殖期には、目立つところにとまって胸をそらせてさえずる。鳴き声に特徴があり「チョッピイ、チチュ、チチュ」と鳴き、スズメより一回り大きな鳥です。



日本全国でよく親しまれている鳥の一つです。 矢部村 栗原 浩暢

3月の道の駅たちばな

店内には、「さげもん飾り」を展示販売しております。山菜などの春の味覚も続々入荷しております。春の香りをご堪能ください!!



道の駅 たちばな

立花町下辺春国道3号線沿 TEL 0943-37-1711

タイ王国門外不出の名宝と、選りすぐりの仏教美術の数々を一堂に集めた日・タイ修好130周年に日・タイ両国が総力を結集して開催する空前の展覧会です。

料金 一般1,600円 高大生1,000円 中学生600円 (前売りは各200円安)



仏陀坐像 15世紀 サワンカウォーラーノック国立博物館蔵

九州国立博物館

「芸術」がここに誕生! 会期 4月15日(土)〜5月28日(日) 会場 福岡アジア美術館 休館日 毎週水曜日(5月3日(祝)は開館) 入場料 一般1,300円 高大生1,000円 小中生600円



エンキ・ビラル 『ルーヴルの亡霊たち』 ©Futuropolis / Musée du Louvre éditions 2012

ルーヴル美術館特別展 「ルーヴルNo.9」 漫画、9番目の芸術

「ルーヴル」と明記の上(株)東兄弟へガキで応募下さい。 3月10日締め切り。応募多数の時は抽選により発表。招待券の発送をもって発表とします。

「おりなす八女スプリングコンサート」 春の祭典2017 地域の音楽家と愛好家が奏でる ふれあいコンサート 日時 3月18日(土) 14時〜 会場 おりなす八女 入場料 全席自由500円

「タイの仏の国の輝き」 会期 4月11日(火)〜6月4日(日) 特別展

ひろかわ俳句会 柚子ひとつ胸に寄りくる仕舞い風呂 真夜中の犬の遠吠え寒に入る 官軍の眠る丘陵寒桜 寒椿山の寺への道しるべ 厨窓光改たや初明り わらぼっちかぶり満開寒ぼたん 奥社八十五才も寒げいこ 餅つきを止めて見上ぐる飛行雲 多言語の雑踏の中初詣 古里の山は変らず初景色 多言の山は変らず初景色 多言の山は変らず初景色 多言の山は変らず初景色

立花短歌会 まるまりて小さくなりたる母の手にみかんひとつを剥きてせくる 桜木敦子 めし食うぞ無言でもくもく食べる人うまいか 樋口愛子 父さん来て月がきれいと妻が呼ぶおぼなる 野中裕政 元旦の雑煮が一番おいしいと祝いの膳に食は 中島睦美 進みぬ 食べ過ぎて胃腸をこわす三箇日医者は休診横 鶴隆治郎 なるのみ 若き等と共に去りたる三が日朝刊広げて一人 井上 精 年明けの一番電話の便り老いの道行く寒椿 松尾ミサキ かな 朝餉食い昼餉を食べて夕餉食む変わらぬ営み 田中たつじ 平和を思う 注連縄を縛って社前に飾りたる我ら氏子にお 橋本泰州 神酒が沁みる