健幸plus+
市立総合病院からのお知らせ

乳がん予防に役立つ生活習慣

乳腺外科部長
伊藤（いとう） 靖（やすし）

診療の統計は、歴史資料と同じように過去に生じたことの正確な記録を分析して未来を予測し、良い未来にするために行動する上で重要です。

統計から乳がんの発症に影響するリスク因子は、①肥満、②受動喫煙を含む喫煙、③飲酒が挙げられます。予防に役立つ可能性がある因子は、①運動、②授乳、③適度な大豆摂取です。増殖する生物は、自身と同じ形や性質を未来に受け継いでいくために、設計図である遺伝子を複製しています。しかし、環境の変化などに反応して一部が変化する場合があります。がんは、その遺伝子の変化により、本来の役割を果たさずに他の細胞を破壊して増殖する異常細胞と考えられます。乳がんも遺伝子の変化により生じた異常細胞によるもので現在その数は増え続けています。

この乳がんを予防するためには、リスク因子と予防因子を意識した生活習慣を心がけ、子どもたちにも予防の大切さを伝えていくことが重要です。入浴の時などに乳房をよく見て、触って、変わりがないか注意しましょう。40歳になったら、乳がん死亡率減少効果が証明されている「マンモグラフィ検診」を少なくとも2年に1回受けることは、良い未来につながる可能性が高い行動です。

≪授 乳≫

≪運 動≫

≪適度な大豆≫

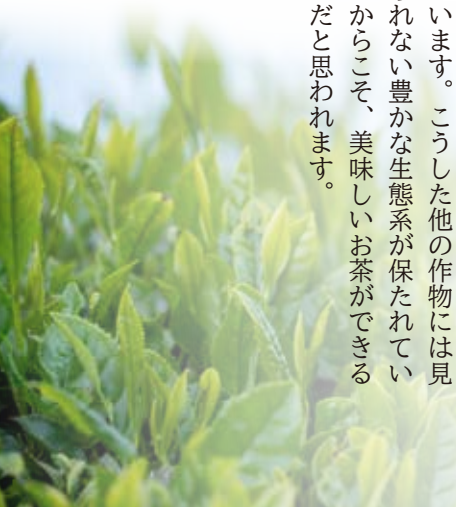
〝日常に学びをプラス〟
楽習+
がくしゅうぷらす

茶園には小さい生き物がいっぱい
～茶園に生息する虫の多様性～

静岡県立農林環境専門職大学　教授
小澤（おざわ） 朗人（あきひと）

磐田市には、磐田原台地を中心に茶園が広がっています。茶園が集まっているという点では、県内でも牧之原台地に次ぐ屈指の規模でしょう。さて、見慣れた茶園ですが、ここにはどんな生き物が住んでいるのでしょうか？

実は、茶園では他の農作物の畑と比べて、そこに生息する生き物の多様性が極めて高いと考えられています。野菜はもちろん、同じ永年性作物である果樹よりも多様な生き物（虫）が茶園には生息しています。その理由としては、茶が永年性の常緑樹という安定した環境を有しているだけでなく、茶樹の複雑な立体構造や、樹上から散布される農薬が茶株の内部に届かないことなどが考えられます。

茶の害虫は126種以上が知られていますが、これらを食べたり寄生したりする小さな天敵生物が、それこそ数えきれないくらい茶園に生息しています。筆者らは以前、茶園にいる天敵生物を約10万頭集めて分類しました。その結果、クモ類57種以上、寄生バチ類19科・推定100種以上、カブリダニ類12種以上、ゴミムシ類8種以上、テントウムシ類8種以上など、特定の茶園での調査にもかかわらず、実に多様な天敵生物を発見することができました。害虫でも天敵でもない「ただの虫」に至っては、調査すら困難でした。

茶園では、小さく目立たない存在ではあるものの、枝葉や落ち葉などを住処（すみか）としている小さな生き物たちが織りなす複雑な生態系が形作られています。こうした他の作物には見られない豊かな生態系が保たれているからこそ、美味しいお茶ができるのだと思われます。