

食と農で十和田を元気に！

十和田大好き♡ヤベシヨウコです！私は昨年「十和田発酵食文化協会」という任意団体を有志とともに立ち上げました。私が小さな産直に勤めたことと、ある方との出会いが運命を変えたのです。

産直には約60人の農家さんや加工品を作る会員さんがいます。そのほとんどが女性で、しかも60歳以上です。それでも会員さんは、毎日元気に新鮮な農産物を出荷しに来てくれます。普段、農作業に励んでいる印象が強いのですが、この他にも家庭のことや子育てもしているのだといつも感心してしまいます。そして、何とんでもこの農家さん方が作る郷土料理が本当においしいものばかりなのです。けれども、今は毎日元気で作っていても、もしこの郷土料理を「今」受け継がなければ消えてなくなってしまうのではないかと…そう考えるようになりました。

そんなときに出会ったのが、発酵デザイナーの小倉ヒラクさんです。この出会いが、十和田の郷土料理で発酵食の「ごど」が初めて世界へと発信されるきっかけとなりました。そして運良く、私は憧れの東京で「ごど」作りをすることになり、現在の活動に至ります。

私が普段から強く思っていることが2つあります。1つ目は、男女は全て平等とはいかないですが、人それぞれの人権は平等だということです。私は小学校から成人するまでの間、ガールスカウトを通して「自己開発」「人との交わり」「自然とともに」の3つのことを学びました。また、高校も女子高でしたので、社会の中での女性の活躍をたくさん感じることができました。だからこそ、男女関係なく自分が今、生きているということ、それだけで素晴らしいと思うようになったのです。

そして2つ目は、どんなに苦しい状況でも強く思い願ひ行動したら、いつかは乗り越えられるということです。そのことをいつも心に置き、活動しています。

同じ時間は二度ときません。一日一分一秒を大切に。大切な仲間と大好きなことを通して、これからも私の挑戦は続きます。

★筆者紹介



矢部 聖子 さん

十和田発酵食文化協会 会長

「がんの時代を生ききる」～十和田市立中央病院から皆さんへ～

第6回 泌尿器科のがん ③腎臓がん (全8回)

今月は、泌尿器科のがん「腎臓がん」について解説します。

【腎臓がん】

腎臓は左右1つずつあり、肋骨の下端あたりの腹部の背中側にある臓器です。主な働きは、血液をろ過して尿をつくることで、血圧のコントロールや造血に関するホルモンの生成もしています。腎がんの危険因子として肥満、高血圧、喫煙が指摘されており、長期間透析を受けている患者さんも発症リスクが高くなります。腎がんの頻度は、10万人に約6人で、男性にやや多い傾向があり、50歳ころから増加し、70歳代まで高齢になるほど高くなります。最近では検診で発見されることが多く、その場合は無症状ですが、腎がんが大きくなると血尿が出たり、背中・腰の痛み、腹部のしこり、発熱、食欲不振などが生じたりすることもあります。腎がんの早期発見には腹部超音波検査が有用で、確定診断には造影剤を使用したCT検査が優れています。

治療としては、がんのあるそばの腎臓を全て取り除く腎摘除術が標準的な術式であり、開腹手術と腹腔鏡下手術があります。がんの部位の腎臓を部分的に切除する腎部分切除術は、開腹手術とロボット支援手術があり、主に4センチ以下の小さながんの場合に選択されますが、がんの位置などによっては選択できない場合があります。腎がんは抗がん剤治療、放射線治療はあまり有用ではないため、分子標的薬とオプジーボ®などの免疫療法による治療を行います。年々、新たな治療が可能となってきており、治療の効果は向上しています。当院でも腎がんに対する手術、分子標的薬治療、免疫治療を多くの症例で行っていますので、腎がんの治療に関して、お困り、お悩みの際はご相談ください。

(文責：中央病院 泌尿器科診療部長 寺井 康詞郎)

腎臓がんの病期

