

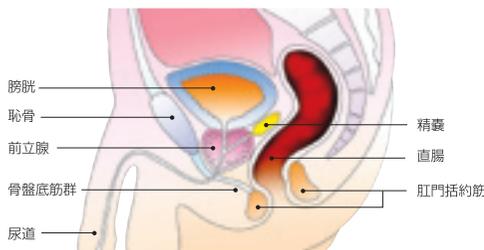


前立腺・前立腺ガンとは？

前立腺の位置

前立腺は膀胱のすぐ下にあり、一部が直腸に接しているため、直腸の壁越しに指で触れることができます。

※「前立腺」の「腺」は、「線」という言葉と発音が同じで漢字も似ているため、細長い管状の臓器のように想像されがちですが、そうではありません。「腺」とは、分泌活動を行う細胞の集りのことであり、前立腺は、ちょうど栗の実のような大きさ・形をしています。



前立腺がんの主な特徴

- 昔は日本人には少なかったが、近年急増している。
- 高齢の男性に多い。
- 初期には自覚症状がほとんどない。
(あえていえば、「頻尿、残尿感」など。しかしこれは前立腺肥大症によるもので、年齢を重ねるにしたがって起こる現象でもあります。)
- 進行すると骨に転移しやすい。
- 早期には有効な治療法が様々ある。
- 男性ホルモン依存性を示し、ホルモン療法(内分泌療法)が有効である。
- PSA検査を受ければ早期発見が可能である。

初期(自覚)症状が現れにくいところややっかいなんだ、ピッ。



大丈夫!今は定期的な検査があるんだよ。そして、予防法もね♪



前立腺がんの生涯罹患率に与える家族歴の影響

家族歴のある人は、普段から食事・運動・日光浴などを中心としたライフスタイルに注意するのが良いと思われます。

家族歴	相対リスク	生涯罹患率(%)
無し	1	8
父(60歳以降)	1.5	12
一人の兄弟(60歳以降)	2	5
父(59歳以前)	2.5	20
一人の兄弟(59歳以前)	3	25
二人*1	4	30
三人以上*2	5	35~45

*1:父と兄弟、二人の兄弟、兄弟+母方の祖父またはおじ、父+父方の祖父またはおじ
*2:HPC1のような高浸透率の遺伝子変異がある場合には、生涯罹患率は70~90%
参考(Bratt O:Hereditary prostate cancer:clinical aspects.,J Urol,168,906-913,2002)

中高年男性の敵 『前立腺がん』に要注意!

■前立腺とは？

前立腺は男性にだけある臓器で、精液の一部をつくっています。この前立腺に発生する悪性の腫瘍が前立腺がんです。

前立腺がんは高齢者に多く、そのほとんどはゆっくりと進行するおとなしいがんです。

前立腺がんが急増した原因として、三つのことが考えられます。まず、男性の平均寿命が延びたこと、

最近、「前立腺がん」という病名を耳にすることが増えたように感じませんか？

今、日本では前立腺がんが著しく増加し、2020年には男性のがんの中で肺がんの次に多いがんになると予測されています。特に、50歳以上の男性にとっては、最も気をつけなければいけないがんの一つです。

お父さん世代をこのがんから守るため、前立腺がんについて、ぜひ知っておいてください。

監修 千葉大学名誉教授 伊藤晴夫 医師



検査・治療



前立腺がんの一般的な検査法

PSA 検査	ごく少量の血液で測定できる血液検査です。前立腺でしか作られない物質 PSA は、がんができると増加するため、その値が上昇していると、がんが疑われます。
直腸診	医師が肛門から指を挿入し、直腸越しに前立腺に触れて状態を診断する検査です。ある程度大きくなった前立腺がんの場合、指で触診し、診断することが可能です。
超音波断層診断 (エコー検査)	肛門から直腸へ、専用の細い超音波発信器を挿入し、前立腺の内部をモニター画像で診断する検査です。前立腺の大きさや形、位置を確認することができます。経腹的方法もあります。
生 検	検診で前立腺がんが疑われた際、前立腺の組織に針を刺して採取し、顕微鏡でがん細胞の有無を調べます。最終的な確定診断のために重要な検査です。
その他の検査	生検で前立腺がんが確定した場合は、病気の進行度を確認するために CT (コンピューター断層撮影法)、MRI (磁気共鳴画像法)、骨シンチグラフィなどの検査が行われます。

前立腺がんの主な治療法

3つの柱	
手術療法	前立腺全摘除術の目的は、全がん細胞の除去であり、根治を目指すものです。10年以上の生存が期待される年齢層の症例が適応とされています(これに該当する年齢は75歳以下)。腹腔鏡下手術が行われることもあり、ロボット手術も導入されています。
放射線照射	前立腺病巣にむけて照射する外部照射療法と、放射線同位元素を前立腺組織内に直接挿入する組織内照射療法があります(両者併用の場合もある)。外部照射は2ヵ月ほどかかりますが、通院でも可能です。
ホルモン療法	男性ホルモンを抑制することによって、がんを退縮させようとするのがホルモン療法の基本的な考え方です。手術で精巣を取り除く精巣摘除術、LH-RH アゴニストの注射や抗アンドロゲン剤などさまざまな方法が考案されています。
その他 化学療法(抗がん剤治療)・免疫療法など。	

早く見つけられればやっつけられるから、検査してピッ!



アメリカでは 1980 年代後半から PSA 検診が普及し、前立腺がんが早期発見されやすくなったため、死亡率が 1992 年から 2006 年の間に 39% も低下したそうです。



PSA 検査で、早期発見を!

PSA (前立腺特異抗原) は、正常であれば精液中に分泌されますが、前立腺に異常が生じると血液中に、にじみ出てきます。そこで、血液検査で PSA 値を調べれば、前立腺がんの目安がつかえます(ただし、前立腺肥大症や前立腺炎でも PSA 値が上昇することがあるので注意が必要です)。

食生活を見直して、前立腺がんを防ぎましょう!

前立腺がんが日本で急激に増加した原因の一つとして、食生活の欧米化が考えられます。かつて日本人の食生活の中心が穀類や豆類だった時代には、欧米では非常に多い前立腺がんが、日本では非常に少なかったのです。

その後、前立腺がんの研究が進むにつれ、このがんは食事などの習慣を見直すことで予防が可能だという見方につながっていきました。すでに発症している場合であって

食事による予防の2大ポイント



- ①肉類をとり過ぎない(適量の魚にかえる)
- ②野菜、果物、豆類、穀類(非精白)を積極的にとる

前立腺がんの発症には遺伝的原因も考えられるものの、何より重要なのは食事を中心とした生活習慣です。

前立腺の健康に推奨される 食生活・栄養成分・食品



- カロリー制限(適正体重)
- 魚(特に青背の魚)
- N-3脂肪酸
- ビタミンD(食事と日光浴でとる)
- 穀類(全粒穀類、ライ麦のふすま)
- 大豆製品

※大豆は前立腺がん予防食材の代表です。まさに天然の「ホルモン療法薬」といえます。

- 果物と野菜(特に緑黄色野菜)
- トマトとその製品

※がんのリスクを低下させるリコピンには強力な抗酸化作用があります(生食より加熱した方が体への吸収量を増やすことができます)。

- 玉ねぎとニンニク

※ニンニクは、抗がん活性のあるセレンを豊富に含みます。薬味というより食べ物として多く摂取するのが良いと考えられます。

- アブラナ科の野菜

※ブロッコリーやカリフラワーなど。

- 唐辛子とウコン
- いちご類とザクロのジュース
- 赤ワイン(ぶどうの種子とホップの抽出物)
- ブラジルナッツときのこ類
- ティー(緑茶と紅茶)

抗酸化物質は
がん予防のエース!



推奨されない 食生活・栄養成分・食品

- カロリー過多の食事
- 動物性脂肪、飽和脂肪
- N-6脂肪酸
- 肉の過剰摂取(赤身肉)
- 加工肉と焼き過ぎの肉
- 乳製品の過剰摂取
- 砂糖



体に良いものを
バランスよく食
べるんだピッ!



「地中海食」を食生活の参考に
日本食が体に良いことは広く知られていますが、今、前立腺などのがんや心血管病などの予防に効果が

※ビタミンAは動物性食品であるレバー、鶏卵、牛乳などにも多く含まれています。

私たちの体にはその活性酸素を打ち消す働き「抗酸化機能」がありますが、その機能にも限界があります。そこで抗酸化物質を体内に取り入れることによって、体内の細胞成分の酸化を防ぐことが必要になります。抗酸化物質は、植物から得られます(ビタミンC、ビタミンE、βカロテンへ体内でビタミンA※に変化)。

私たちは体に入った酸素と栄養素を使ってエネルギーを作り出しています。そのときに使われた酸素の約2%は活性酸素となり、バイ菌を殺すなどありがたい作用をしています。しかし、活性酸素が多すぎると細胞や遺伝子を傷つけ、がんや生活習慣病の原因になるといわれています。

発症を予防する抗酸化物質
もその進行を抑制したり、再発予防の可能性が拡がります。

日常生活の工夫

前立腺がん予防のための日常生活の工夫

- 若いうちから食生活に気をつける
- 適度に日光を浴びる
- ※ 日光に当たり体内でビタミンDを作ることががん予防に有効
- 適度な運動を続ける
- 喫煙をしない
- 多量の飲酒を避ける

食事の際の工夫

- 肉類はほどほどにして魚を食べる
- ゆでる・蒸す・網焼きにするなどで脂を落とす
- フッ素加工などの調理器具で油の使用を減らす
- バターやラードは控えめにする
- トランス脂肪酸（マーガリンやショートニング）は避ける

地中海食(1960年代前半)の特徴

- ① 植物性食品(果物、野菜、パン、そのほかの穀類、芋類、豆類、ナッツ類、種子類)をなるべく精製せず、旬の時期にその地域でとれたものを多く食べる。
- ② 毎日のデザートには、新鮮な果物を食べ、砂糖やちみつを含んだ菓子は週に2~3度とする。
- ③ 脂肪のほとんどはオリーブ油から摂取する。
- ④ 乳製品は主にチーズとヨーグルトだが、毎日少量から中等量食べる。
- ⑤ 魚と鶏肉は少量から中等量摂取する。
- ⑥ 卵は週に0~4個消費する。
- ⑦ 獣肉は少量しか食べない。
- ⑧ ワインは食事中に少量から中等量飲む。

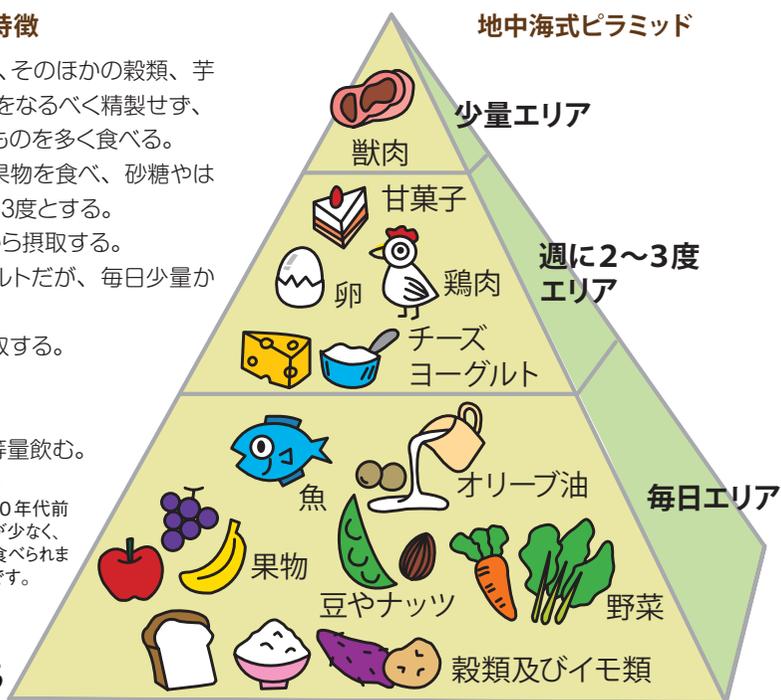
【ヘルスケアレストラン】2008年5月号より

※ 地中海食は、ギリシャや南イタリアで1960年代前半にみられた食事です。乳製品や肉などが少なく、野菜、豆、果物、穀類、魚などが多く食べられます。また、オリーブ油を多くとるのが特徴です。

地中海食を
ぜひ参考に



地中海式ピラミッド



生活習慣の改善と定期検診で前立腺がんから体を守りましょう！心配な点がある方は、お早めに泌尿器科を受診してください。

定期検診するツピ

あると注目されているのが「地中海食」です。動物性食品の摂取が少なく、植物性食品や魚を多くとるといふ点が和食と共通していますが、地中海食では体に良いオレイン酸が豊富なオリーブ油とナッツを多くとるのが特徴です。オリーブ油は、この他にも身体に良い多くの微量物質を含んでいます。

伝統的な日本食に地中海食の良さを取り入れて、がん発症の危険性を低くする健康的な食生活を心がけてみてください。

