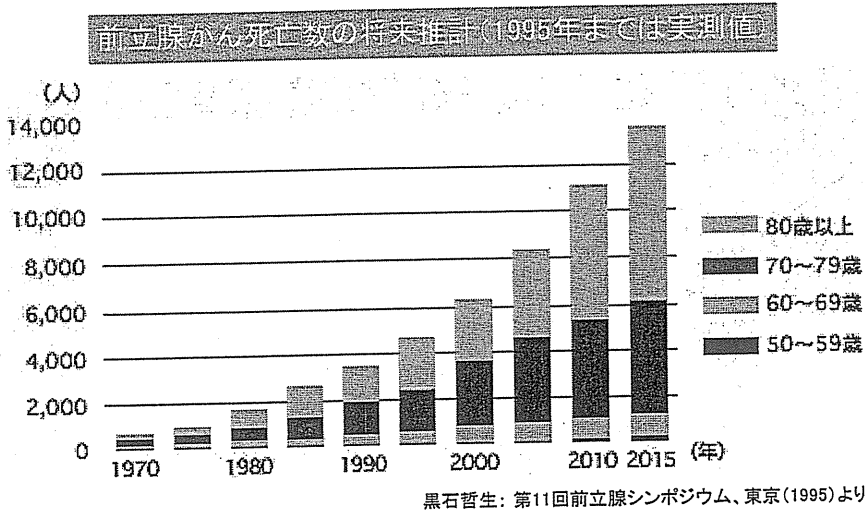


健康だより (がん予防)⑤ 男性のがん他

＜前立腺がんが増加＞

前立腺は、膀胱のすぐ下で尿道を取り囲む男性特有の臓器です。
近年、日本では社会の高齢化に伴い、前立腺がんが増えています。前立腺がんによる死亡者数は2015年には2000年の2倍以上、1995年の約3倍になると推定され、この死亡数増加率は、すべてのがんの中で最も高く、今後最も増え方の激しいがんといわれています。



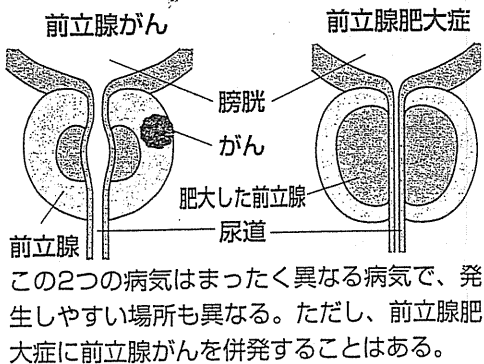
前立腺がん急増の背景

- 平均寿命が延びた(高齢化)
前立腺がんは、40歳代までの人にはほとんど見られませんが、50才頃から発症の危険性が高くなり、9割以上は60歳代の人で占められています。
- 食生活の欧米化
食生活の急激な変化で、動物性脂肪を多く摂り、緑黄色野菜の摂りかたが少ないことが、危険因子としてあげられています。
- PSA検査の開発・普及
PSA(前立腺特異抗原)は体内で前立腺の細胞だけが作り出し、血液中などに放出する物質です。通常前立腺がんなどがあると血液中のPSAの量が増えるので、前立腺がんの可能性を調べる腫瘍マーカーとして利用されています。この検査の普及により、早期発見が出来るようになりました。
- 健康な人でも、年齢が上がるにつれ、PSA値が上がりますので、PSA値が高い場合は精密検査で確認することが大切です。

* 50才を過ぎたら定期的検査を

前立腺がんは、早期にはほとんど症状が現れません。「尿が出にくい」などの症状は病気がかなり進行して尿道を圧迫するほど大きくなってからです。早期発見のためには50才くらいから1年に1回はPSA検査を受けるようにしましょう。

「前立腺がん」は、前立腺の辺縁に近い場所、特に直腸に接した部位にできやすいがんです。尿道から離れたところに発生しやすいので、早期では症状が現れにくく、病気が進行してくると、排尿障害などが起こることがあります。一方の「前立腺肥大症」では、前立腺の内側の尿道に接した部位が異常に肥大するため、初期から排尿障害などが見られます。一般的には、前立腺肥大症が前立腺がんに移行していくことはありません。

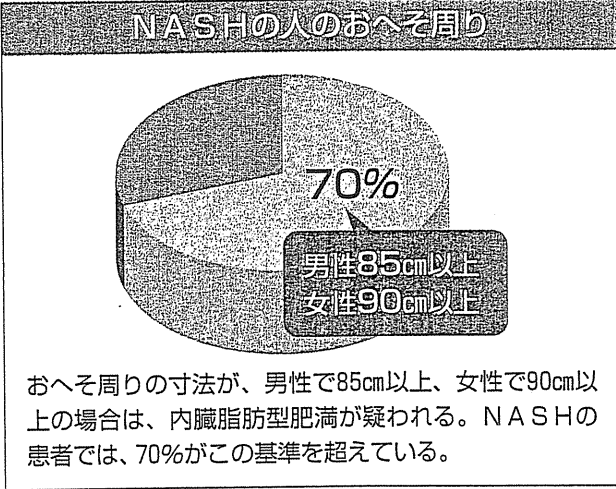
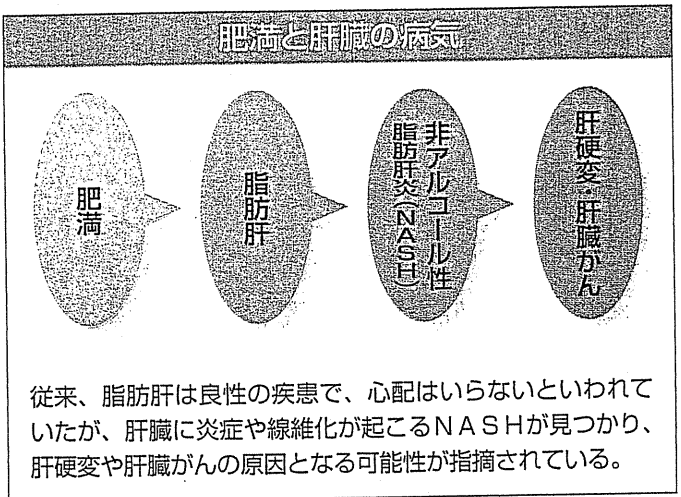


前立腺がんと前立腺肥大症

＜非アルコール性脂肪肝炎(NASH)＞

～肥満が肝臓がんを引き起こす～

肥満人口の増加とともに増えている脂肪肝は、これまではそれほど怖い病気と思われていませんでしたが、肝硬変から肝臓がんへ進行する可能性の高い脂肪肝があることが明らかになりました。
1980年にアメリカで発見され、日本では2000年以降に初めて取り上げられた疾患がNASH(ナッシュ)で、今、新しい生活習慣病として注目を集めています。
これは、習慣的な飲酒や、肝炎ウイルスの感染歴がなく、自己免疫など他の肝障害の要因もないにもかかわらず、肝障害が起きているという状態で、脂肪肝に肝炎が合併した疾患です。
NASHは、肥満している人に多く見られ、メタボリック症候群との関わりが深いといわれています。
日本では約100万人がNASHではないかと推計されています。
特に糖尿病の方に多いという報告もあります。今後肥満や脂肪肝の増加によって、NASHが増加し、ひいては肝臓がんが増加するのではないかと危惧されています。



診断と治療

超音波検査などで脂肪肝が認められ、アルコール性、ウイルス性など、他の肝障害の要因がなく、血液検査でNASHが疑われる場合は、肝生検を行います。
NASHの患者さんの多くが、肥満やその他の生活習慣病を併せ持っているため、食事療法と運動療法が治療の基本です。食べ過ぎや、運動不足を改善するなど、生活習慣の改善が欠かせません。
NASHは放置せず、早期発見、早期治療が大切です。

＜減量のポイント＞

- * 蛋白質は十分に…1日の総エネルギーは抑え、蛋白質は不足しないように
- * 糖質を減らす…ごはん、パン、甘い菓子類などの糖質は、中性脂肪を増やす原因になる
- * 果物、脂質は控える…果物の果糖や脂質はエネルギーの過剰摂取となる
- * 適度な運動…減量効果と肝機能改善
- * 禁酒…アルコールは中性脂肪を増やす原因になるので原則的に禁酒

