



## 前立腺がんについて

(財)鳥取県保健事業団

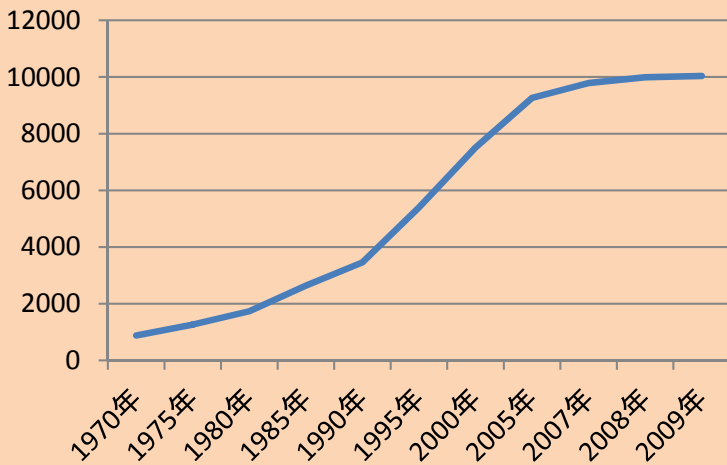
鳥取市富安二丁目94番4 Tel0857-23-4841

### 増えている前立腺がん

前立腺がんは男性特有のがんです。厚生労働省から今年9月に発表された人口動態統計(確定値)によると、2009年に前立腺がんで死亡した人は1万36人であったことがわかりました。また、この数は2008年よりも47人増えており、初めて1万人を超えました。

欧米諸国と比べると、日本は前立腺がんの罹患者が少ないといわれていますが、平均寿命が延びたことや、生活スタイルの変化などの影響から、近年増加傾向になっています。

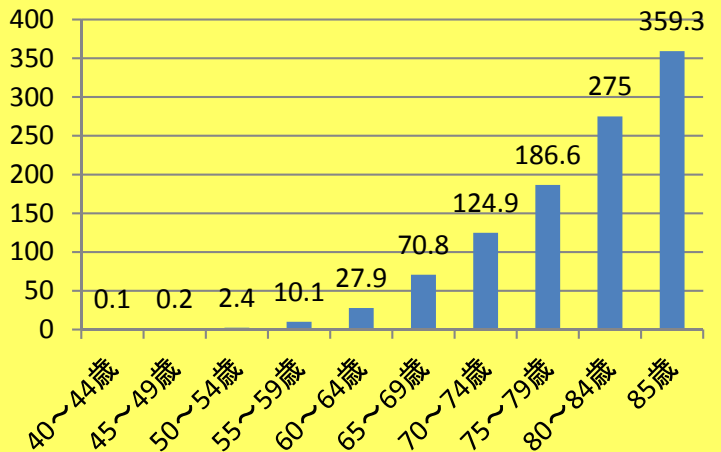
前立腺がんによる死亡数の推移



データ：厚生労働省人口動態統計(確定値)22年9月発表 より

前立腺がん年齢階級別罹患率(H8年全国値推計)

罹患率：人口10万対



データ：「地域がん登録の制度向上と活用に関する研究」  
平成12年度報告書より

### 前立腺がんとは

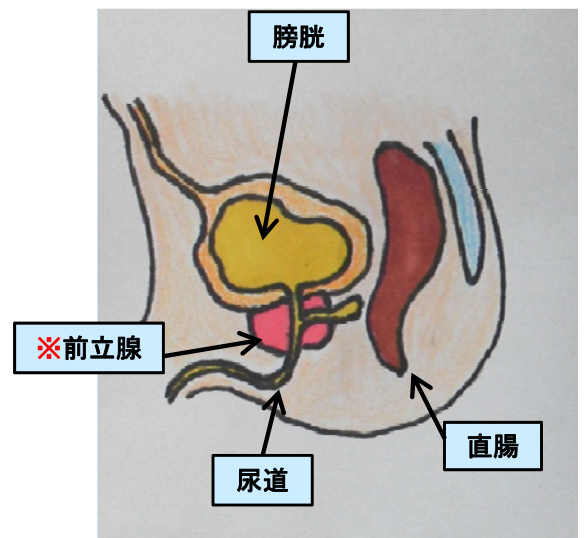
前立腺は男性の膀胱の下にあり、尿道を取り囲むように位置しています。

右上のグラフのように、前立腺がんは加齢に伴い罹患率が高くなっています。特に50歳以上は罹患率が上昇します。

前立腺がんの自覚症状は初期の段階ではほとんどみられません。がんが進行すると排尿困難や残尿感、血尿、腰痛などの症状が現れます。

自覚症状が出る頃には、がんが進行していることが多いため、早期に発見し、治療につなげることが大切です。早期治療を行うことで治癒が可能です。

※前立腺の病気は、がん以外にも前立腺肥大症や前立腺炎などがあり、同じような症状が現れます。



<裏面もご覧ください>

## 前立腺がん検診について

前立腺がんの早期発見・早期治療のためには、まず定期的な検診を受けることが大切です。前立腺がん検診では最初に、血液検査によるPSA値（前立腺特異抗原）の測定を行います。PSA検査で異常値が出た場合は医療機関を受診することで、さらに詳しい検査が行われます。医療機関で行われる精密検査には超音波検査・直腸診・前立腺生検などがあります。

PSA検査は通常の採血で検査できます！

## 前立腺がん検診Q&A

### Q1 PSAの数値が高いと前立腺がんですか？

A PSAの数値が高いからと言って必ずしもがんとは限りません。加齢や前立腺肥大症、前立腺炎などの疾患でも高くなる場合があります。PSA検査で異常値だった場合は医療機関を受診し、詳しい検査をうけましょう。

### Q2 前立腺がん検診はどこで受けられますか？

A 血液検査は市町村の集団検診や医療機関のドック検診、泌尿器科などで受診することができます。ただし市町村の集団検診では受診できる年齢が決められていることがありますのでお住まいの自治体へご確認ください。詳しい検査を受ける場合は総合病院や泌尿器科等を受診して下さい。

### Q3 何歳から検診を受けたいですか？

A 表面のグラフのように、前立腺がんは50歳から罹患率が増加しています。50歳を節目に毎年検査を受けられることをお勧めします。また、自覚症状がある方や血縁者に前立腺がんの既往がある場合などは50歳以下でも受診をしましょう。

鳥取県保健事業団でもPSA検査を受診することができます。検査をご希望の方はお問い合わせ下さい。

東部:0857-23-4841(代表)

中部:0858-47-5230

西部:0859-39-3288(代表)

## 栄養コーナー

# 風邪をひいてしまう前に…食事で免疫力アップ!

異常に暑かった夏も終わり、季節はすっかり秋です。朝晩と昼間の気温差が激しく、この時期に風邪をひいてしまう人も多いのでは？今回は、免疫力をアップさせ、風邪をひきにくい体づくりの食事のコツをお伝えします。

### その① 正しい食習慣を作る

- ・基本はいつも腹八分目
- ・1日3食 時間を決めて食べる
- ・いろいろな食品を食べて、栄養素の偏りがないように
- ・よく噛んで、消化吸收しやすいように

### その② 免疫力をアップさせる栄養素をとる

- ・発酵食品(みそ、納豆、キムチ、ヨーグルトなど)
- ・抗酸化食品 → 詳しくは欄外参照



風邪の予防には早寝早起きをするなどの規則正しい生活をこころがけることも大切です！  
毎日のうがい、手洗いも忘れずに！



抗酸化物質	多く含む食品
ビタミンC	緑黄色野菜・かんきつ類・いも類・緑茶
ビタミンE	種実類(アーモンド、松の実、ごまなど)・緑黄色野菜
ポリフェノール	大豆、大豆製品・ぶどう・赤ワイン・緑茶・ココア・ごま・そば
カロテノイド	緑黄色野菜・かんきつ類・とうがらし・サケやエビなどの赤い魚介類
イオウ化合物	にんにく・玉ねぎ・にら・長ネギ・ブロッコリー・キャベツ・カリフラワー
その他	ビタミンB <sub>2</sub> …豚、牛、鶏のレバー・ウナギ・乳、乳製品・納豆 ナイアシン…マグロ・カツオなどの魚介類・まいたけ

