



がん -前立腺がん-



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

日本人の死因第1位は『がん』です。平成28年度は年間約37万人の方ががんにより亡くなりました。令和2年には1年間に約47万人ががんで死亡すると推定されており、今後も増加が心配される疾患です。

日本人の死因

- 第1位：がん
- 第2位：心臓病
- 第3位：脳卒中
- 第4位：老衰
- 第5位：肺炎

鳥取県の死因でも、がんが1位です！

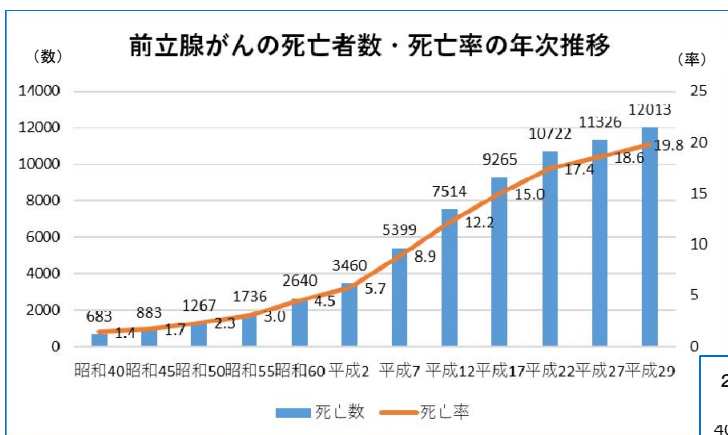
がんは治らない病気と言われてきましたが、治療法や薬の改良が進み、初期のうちであれば治る病気になってきています。また、喫煙や食生活といった生活習慣が原因の1つと考えられるがんもあります。今回の特集を、がんの予防や早期発見・早期治療にお役立てください。

前立腺がんについて見てみると...

	全国(H29年)		鳥取県(H28年)	
	部位	死亡率 (人口10万対)	部位	死亡率 (人口10万対)
1位	肺	59.5	肺	75.0
2位	大腸	40.7	大腸	47.8
3位	胃	36.3	胃	43.0
4位	結腸	28.4	すい臓	33.5
5位	すい臓	27.5	結腸	31.6
6位	肝臓	21.8	肝臓	26.7
7位	前立腺	19.8	乳	27.6
8位	胆道	14.6	前立腺	19.7

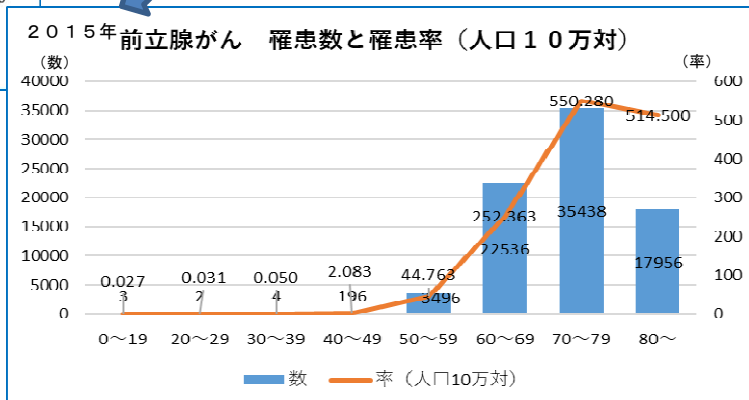
(引用：がんのしおり2019)

「前立腺がん、そんなに多くないんだなあ」と感じられた方もあるかもしれませんが。ただ、年次推移を見てみると...



(引用：がんのしおり2019)

年々、前立腺がんによる死亡は増えています。そして、前立腺がんが多い年代があるようです。



(引用：2015がん情報センター)

前立腺がんは、肺がん、大腸がん、乳がんと同様に近年増加しています。高齢者に多いがんで、わが国の高齢化に伴って増えており、今後の推移が注目されます。



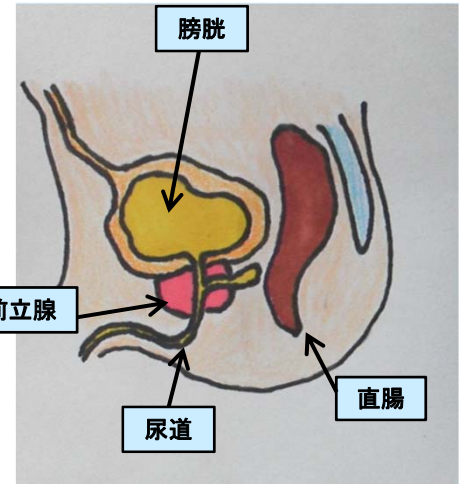
<裏面もご覧ください>

前立腺がんとは

前立腺は男性にのみある臓器で、膀胱の下に位置し、尿道のまわりを取り囲んでいます。

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。また、多くの場合比較的ゆっくり進行します。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。

前立腺がんのリスクを高める要因としては、前立腺がんの家族歴や高齢といったことが明らかになっています。



前立腺がんの早期発見・早期治療のためには・・・

前立腺がん検診を受けましょう！

前立腺がん検診は、血液検査で、PSA値（前立腺特異抗原）の測定を行います。50歳以上の方、家族歴のある方は特におすすめです。



通常の採血で検査できます！
自覚症状のある方は、医療機関を受診しましょう。

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。

鳥取県保健事業団でもPSA検査を実施しています。ご希望の方は健診申し込み時にお問い合わせください。

栄養コーナー

尿酸値が高めのあなたへ

年度末の飲み会でビールなどお酒の量が増えるこの時期、尿酸値が気になっている方も多いのでは？尿酸は高いまま放っておくと、痛風や尿路結石などの激痛を伴う恐ろしい症状を引き起こします。健診結果で気になった方は下記の尿酸値を上げない、または下げるポイントについて是非参考にしてみてください★

尿酸値を上げる食品＝プリン体の多い食品

尿酸はプリン体から作られるので、プリン体の多い以下のような食品はなるべく控えるようにしましょう。



・白子やレバーなど、魚や肉の内臓



・たらこなどの魚卵



・エビ、イカ、タコなど甲殻類



・ビール

アルコールは尿酸産生を増加させるので、焼酎などプリン体がビールほど多くないお酒も要注意。

尿酸値を下げるポイント

○野菜、海藻、芋類を積極的に

尿酸はアルカリ性・中性に良く溶ける性質があります。野菜や海藻、芋類はアルカリ性なので尿酸を溶かし、尿酸の排泄を促進します。

○水分を十分に

水分をたくさんとり尿量を多くすることで、その分尿酸の排泄も増え、尿中の尿酸も薄まります。

※ジュースやスポーツドリンクなどの清涼飲料水は高カロリーなので水やお茶を選びましょう！

○適度な有酸素運動を

ウォーキング程度の軽い有酸素運動は尿酸値の低下に有効です。

※過度な運動や負荷の大きい筋トレなどの無酸素運動は、尿酸が産生されやすくなり逆に尿酸値を上げてしまうので、数値が気になっている方は控えましょう。

プリン体を減らす調理のポイント

肉や魚はプリン体を多く含みます。プリン体は水溶性なため、ゆでることでゆで汁や煮汁に溶けだします。肉は一度さっと湯通しすること、魚は煮魚にすることがおすすめです。また、煮汁にはプリン体が多く溶けだしているのでできるだけ捨てるのが望ましいです。

