

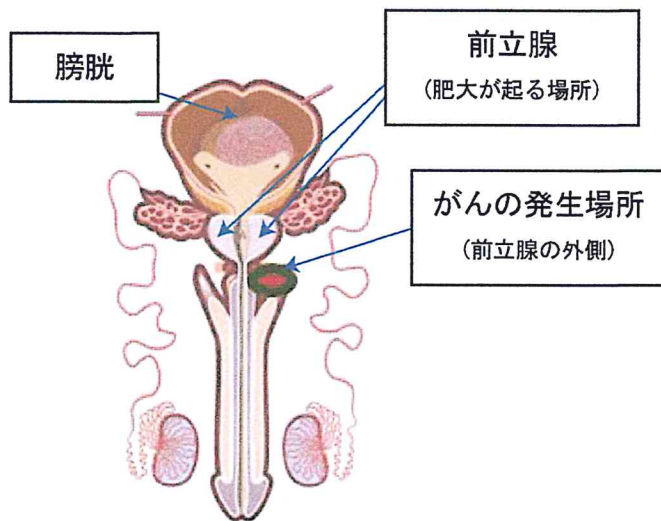
前立腺がん

NO、42

中高年男性の疾患（50歳からの検診を！）

前立腺がんは、欧米諸国の**男性のがん**の中で

一番多く、日本でも高齢化が進んでいることから**年々発生率と死亡率が増加**しています。



◆前立腺は、男性の**膀胱の直ぐ下**にあり尿道を取り囲むようにしているクルミ大の臓器で、精液の一部を作る働きをしています。

◆前立腺がんは肥大症と違って、**早期には症状はありません**ので、自分では見つけにくい病気です。
50歳を過ぎたら**定期検診を！**早期発見、早期治療を心がければほとんど治ります。

大成会 広報室

◆ 前立腺がんの原因

よくわかっていませんが、「食生活の欧米化」、そして若い男性には見られず、50歳を過ぎた頃から起こることなどから「加齢に伴うホルモンバランスの崩れ」などが関係しているのだろうと言われてい

ます。
大腸がん、乳がん、前立腺がんは遺伝性があると報告されています。

(前立腺がん特異抗原)

PSA



◆ 前立腺がんの検査

血液検査で前立腺がんの腫瘍マーカー**PSA値**を量ることによって解ります。

PSAの正常値： 4ng (ナノグラム) / 1mlです。

(PSA値の目安としては 4~10ng/1mlでは10人に1~2人、10~20位ではその内の1/3程度にがんが見られ、20を超えても必ずしも全員ががんとは限らず、30を超えると転移が疑われる。正確な数字は出ていません) その他、直腸診、超音波検査などで発見出来ます。

◆ 前立腺がんの症状

早期の前立腺がんには、**症状がありません**。

がんが進むと尿が出にくい、**血尿**がある、排尿時の**痛み**などがみられます。

進行して骨転移すると**腰痛**、**下肢の疼痛**、**会陰部の疼痛**など癌特有の症状になります。



◆前立腺がんの予防

★ 脂肪、肉類の摂取を減らしましょう。

牛肉や豚肉は**1日80g以下**（魚や鶏肉を）

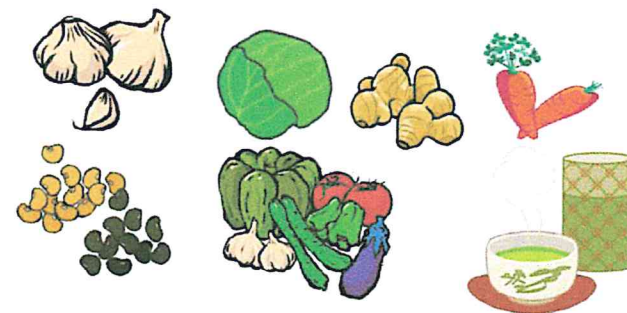
（動物性脂肪の多い食品を避け、植物油を控えめに使って代用する。）

★ 緑黄色野菜や果物を多く摂りましょう。

いろいろな種類のを1日5品目以上を目安に**400~800g**摂る。

（野菜や果物には体にとって有害な**活性酸素**を除去したり、**発ガン物質**を解毒したり、体の**免疫機能を高める**働きがあります。）

(NHKためしてガッテン・健康の知恵袋事典より)



特に、**にんにく**、**キャベツ**、**しょうが**、**大豆**、**にんじん**、**お茶**などはがん予防に高い効果が期待できる食材（一部）であるとアメリカ国立がん研究所が発表しています。

（緑黄色野菜を多く、低脂肪食を摂る地域では前立腺がんの発生率が少ないことが解っています。）