

今月のテーマ

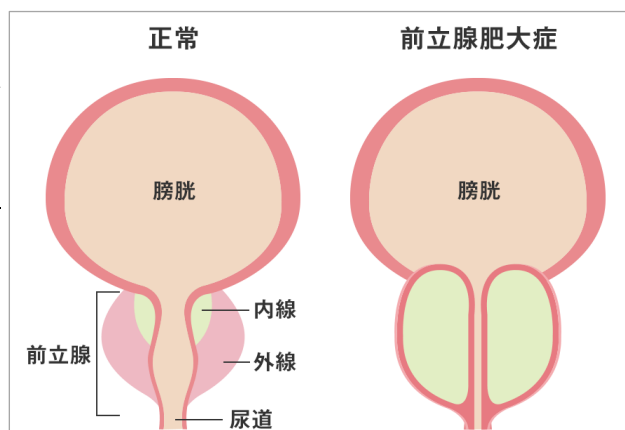
男性が気をつけたい病気・症状

～その1・前立腺肥大症～

◆前立腺肥大症とは？

前立腺は膀胱出口にある男性特有の臓器で、精液を作る役割を持ちます。前立腺の中央は尿道が通っていて、尿の排泄を調節する機能もあります。

前立腺肥大症とは、前立腺の細胞が増えることで正常よりも肥大し、尿道を圧迫し排尿障害を起こす病気です。本来、前立腺は栗ぐらいの大きさをしていますが、前立腺肥大症になるとミカンほどの大きさになります。このため尿道を圧迫してしまい、排尿が困難になり、頻尿や尿失禁、残尿感や尿意切迫感、尿漏れなどの症状を引き起こします。



◆前立腺肥大症の原因

前立腺は男性ホルモンのひとつである「**アンドロゲン**」への暴露によって肥大化する性質をもつため、加齢とともに肥大化していきます。前立腺肥大症は50代を境に罹患率が高まり、加齢に伴って患者数が増加します。70歳以上の男性の約70%以上が前立腺肥大症になっています。

また加齢以外に前立腺を肥大させる要因となるのが、**アンドロゲンの量を上昇させる食生活**です。**アンドロゲンは動物性蛋白質や脂質を多く摂取することによって増加**します。そのためもともと前立腺肥大症は、動物性蛋白質を多く摂取する欧米に多くみられる疾患でした。しかし近年は日本人も食生活の欧米化が進み、前立腺肥大症に罹患する方が年々増加しています。

それ以外の原因としては、遺伝的要因、高血圧、高血糖、肥満、脂質異常などとの関係性も指摘されています。また、メタボリックシンドロームとの関係についても、研究が行われています。

◆日常生活で気をつけたいこと

- ・腎臓や膀胱に悪い影響を与えないように、尿意を感じたらすぐにトイレに行きましょう。
- ・男性ホルモン（アンドロゲン）が活発化する、コレステロールの高い食品の摂取を控えましょう。
- ・お酒は、前立腺が充血して尿が出にくくなるため、飲み過ぎないようにしましょう。
- ・排尿障害を悪化させる成分の入った薬（風邪薬や精神安定剤、抗ヒスタミン剤）を飲むときは、必ずかかりつけ医に相談しましょう。



前立腺肥大症による排尿障害は他の疾患同様、早期に医師が介入し、治療や症状のコントロールを行えることが望ましいです。症状があっても長い年月そのまま治療を行わないでいると、さらなる前立腺の肥大によって症状が次第に悪化し、重篤な合併症を引き起こすことがあります。また排尿に関する問題は、前立腺肥大症だけでなくさまざまな疾患が潜んでいる可能性があります。

前立腺肥大症は、高齢になると発症する可能性の高い病気です。命を奪うような重篤な病気ではありませんが、自覚症状がある場合はぜひ一度泌尿器科を受診してみましょう。

知っておきたい「がん講座」

◆がんになる前にがんを知ろう

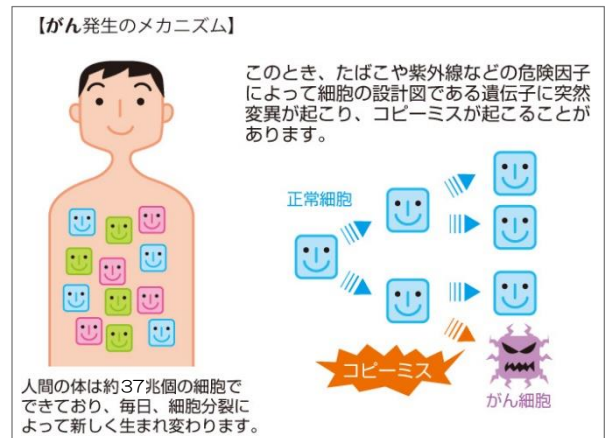
がんはわずかな知識の有無で大きく運命が変わってしまう病気です。がんは全体の2/3が治り、早期ならば95%が治る病気です。しかし、まだまだ「死の病」というイメージがあり、がんに罹患してしまっただけでは冷静に向き合えません。

実際、がんと告知されてから1年以内の自殺率は24倍にもなります。がんの治療は通院が常識になっていますが、働くがん患者の3人に1人が離職しています。さらに、離職者の4割は治療開始前に仕事を辞めてしまっています。がんと告知されてから慌てて行動しないためには、「がんになる前にがんを知る」ことが非常に大事だと言えます。

◆どのようにしてがんになるのか

私たちの体は、約37兆個の細胞からできており、毎日1兆個もの細胞が死んでいるといわれます。その分の細胞を細胞分裂によって新たに生み出すことで、体は安定した姿を保っています。細胞が分裂するときにはDNAが複製されますが、ここでコピーミスという偶発的な変異が起こることがあります。こうした変異は突然変異とよばれ、生命進化の原動力である一方、細胞のがん化の最大の要因でもあります。このほか、たばこのなどの発がん物質も遺伝子に変異をもたらす原因となります。遺伝子複製の際にコピーミスが生じた細胞の多くは、アポトーシスという仕組みによって消去されますが、発がんの原因となる「がん関連遺伝子」に突然変異が起こると、細胞はとめどなく分裂を繰り返すこととなります。

がん細胞は分裂して盛んに増殖するだけでなく、エネルギー生産効率が悪く、大量のブドウ糖を必要とします。がん患者は健康な人に比べて1~2割もエネルギー消費量が多くなると言われています。末期がん患者がやせていくのは、がんが栄養を大量に消費する細胞の集団だからです。



◆時間とともに転移しやすくなる

がんによる死亡のほとんどは遠隔転移によるため、転移を予防する方法が見つければがん死亡は激減するはずですが、発がんのメカニズムの解明は大きく進んでいますが、がんの転移については不明な点も多く課題となっています。しかし、時間とともに転移の可能性が高まるということは分かっており、**早期発見・早期治療ががん治療の要**となっています。

オリンピック豆知識

~オリンピックのシンボルマーク~

オリンピックのシンボルマークは、5色の輪が重なり合った形です。これはピエール・ド・クーベルタン氏が考案したものです。5つの輪は世界5大陸（アジア、ヨーロッパ、アフリカ、南北アメリカ、オーストラリア）を表しています。オリンピックは平和の祭典としても知られている通り、重なり合う輪は平和への発展の願いも込められています。

色については諸説ありますが、使用されている6色（青・黄・黒・緑・赤・白）で世界の国旗のほとんどが構成されています。5大陸のみならず、「世界中の国を、スポーツを通じて結合する」そんな意味をもっているのです。



今月の迷曲 vol.23

(youtubeで見られます)
Lake Thun/小曾根真



(by 桜餅の葉っぱ)