

げんき人

2008

Vol. 56

平成20年(2008年) 3月1日発行

前立腺がん・前立腺肥大

早めの検査が

安心・快適への近道です



●世田谷区保健センター情報誌「げんき人」は保健福祉センターや区役所など区の施設、世田谷信用金庫に置いてあります。

脳の健康診断、してみませんか?

保健センターでは脳や脳血管疾患の早期発見のために、あなたの〈脳〉の健康状態を調べる2つの健診コースを用意してお待ちしています!

Aコース

●火曜日

- 心電図
- 胸部X線
- 血液検査
- 尿検査
- 動脈硬化検査

) …脳疾患の起因となる項目を調べます。



Bコース

●土曜日

- MRI検査
- (1) 頭部MRI …脳の萎縮や脳腫瘍、脳梗塞などの早期発見に役立ちます。
- (2) 頭部MRA …脳の血管の様子を調べ、動脈瘤や動脈閉塞などの病変を調べます。
- (3) 頸部MRA …首の血管を調べ、頸部動脈の狭窄などを検査します。
- 結果説明

※診断の中心となるMRI装置を用いた検査は、どちらのコースも同じ内容です。
※料金は、Aコース50,000円 Bコース38,000円です。

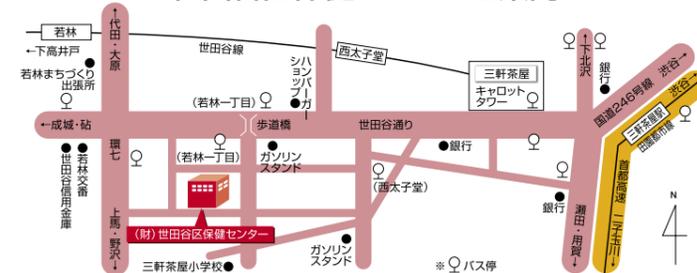
お問合せ、ご予約は ☎3410-9101 まで

受けて安心、がん検診お気軽にご利用ください。
胃がん検診は、35歳以上の区民の方、大腸がん検診は、40歳以上の区民の方なら受けることができます。

お申し込みは、まず保健センターへ電話かハガキでお申し込みください。

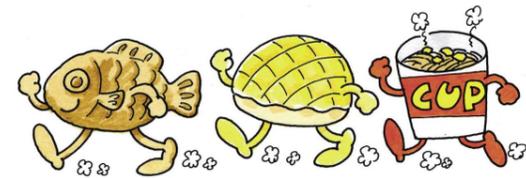
- 大腸がん検診は、ご自宅へ検査器材をお送りします。
- 胃がん検診は、予約制になっています。また、毎月1日発行の「せたがや」(区報)では施設以外で行う胃がん検診のご案内も掲載しています。

世田谷区保健センターご案内



消費エネルギークイズ

このエネルギー、ウォーキングで消費するには?



たい焼き	・ 2時間8分
ミニメロンパン(2個)	・ 1時間35分
肉まん	・ 3時間50分
ホットケーキ	・ 1時間23分
カップ麺	・ 2時間36分

食事の合い間や夜遅く、ちょっと小腹が空いてつまみ食い…なんてことはありませんか? ほんの少しと思っても、ちりも積もればエネルギーオーバーは確実です。

さて、次の食品のエネルギー、ウォーキングで消費しようとしたら、どのくらい歩かなければならないでしょうか? 線で結んでみましょう。

(体重50キロの人が分速70m程度の普通歩行で歩く場合として考えてください。)
参考文献/女子栄養大学出版部:新 外食・テイクアウトのカロリーガイドブック

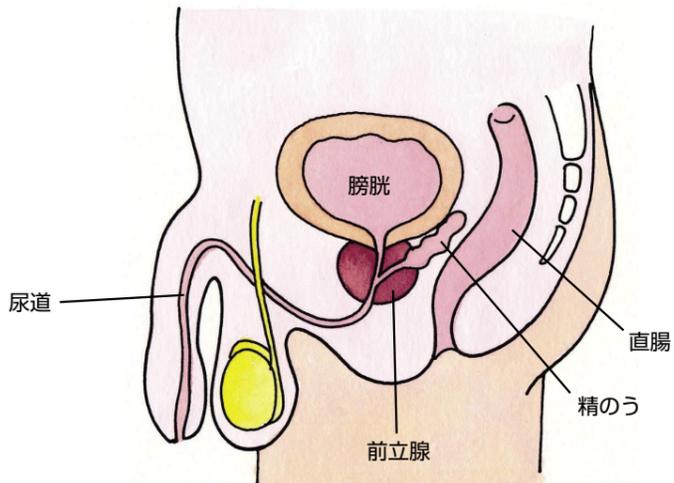
※前号(55号)のクイズの答えは4ページです。

トイレでの不快感、気になりませんか？

早めの検査が安心・快適への近道です

前立腺がん・前立腺肥大

男性特有の臓器・前立腺。この前立腺に起こる病気の大半を占めるのが、「前立腺がん」「前立腺肥大」といわれています。とくに、前立腺がんは近年、急激に増加しているがんのひとつです。前立腺の病気は、いずれも加齢とともに発症率が高くなり、50歳を過ぎたら前立腺要注意ゾーン！前立腺の病気の早期発見と治療のために気をつけたいことについて、昭和大学医学部教授の後関武彦先生にお話を伺いました。



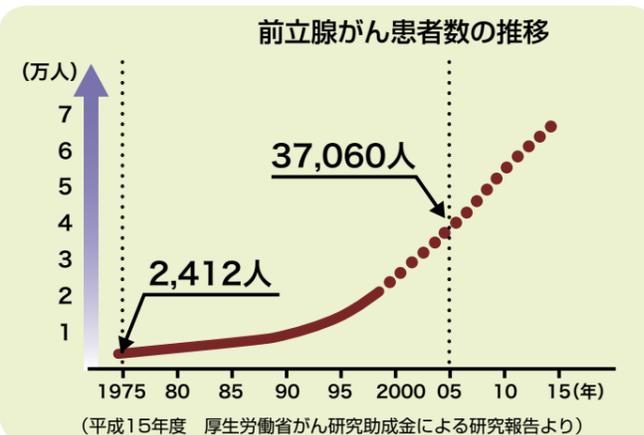
30年間で患者数は15倍にも！増加し続ける「前立腺がん」

前立腺は、膀胱の下にあるクルミのような形をした男性特有の臓器で、精液の主成分となる「前立腺液」を作る働きをしています。この臓器は尿道を取り囲んでいるため、なんらかの異常が起こると、自覚症状としてまず現れるのが「残尿感」や「尿が近くなる」といった排尿に関する症状が中心です。しかし、体の外側からは触れることができないため、見た目や自己触診で異常を見つけるのは難しく、また場所が場所だけに、違和感があっても受診をためらう方が少なくないようです。

前立腺がんは、国内で増加傾向を続けているがんのひとつで、患者数は30年前



に比べて約15倍と急激に増えてきています。増加の要因としては、高齢化と食生活の欧米化などが考えられています。早期の前立腺がんは、ほとんど自覚症状がなく、見つけにくく治りにくい病気とされてきました。しかし、ここ数年、検査技術・治療方法ともに格段に進歩しています。早く見つけて適切な治療を受けることで、もはや前立腺がんは「治る病気」となりつつあります。



血液検査やMRIで気軽に検査

進歩する前立腺がんの検査方法

前立腺の検査というと、躊躇される方も少なくないかと思えます。しかし、現在は血液検査やMRIなど、気軽に受けられる身体に負担の少ない検査で早期発見できるようになってきています。

注目！前立腺がんの検査① 血液検査で早期発見！

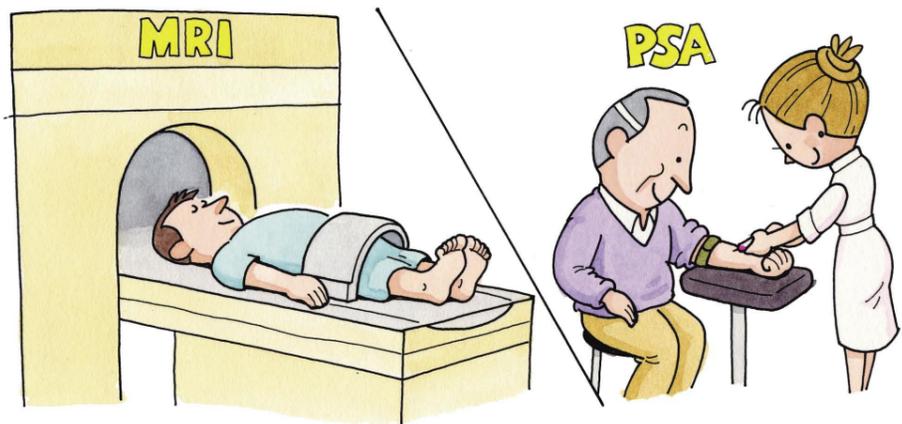
手軽に受けられ、前立腺がんの早期発見の強い味方として注目されているのが「PSA(前立腺特異抗原)」という腫瘍マーカー検査(血液検査)です。PSAは前立腺細胞だけが作り出す物質で、前立腺にがんができると、通常よりも多くのPSAが血液中に排出されます。そのため、血液中のPSAの量を

注目！前立腺がんの検査② MRI

また、ここ数年で急速に普及してきたのが、MRI(磁気共鳴画像)による検査です。これまではMRI装置の普及率がそれほど高くなかったこともあり、前立腺がんの検査としてはあまり浸透していませんでしたが、この数年で装置の性能も大変進歩し、早期の前立腺がんを見つけることができるようになりました。

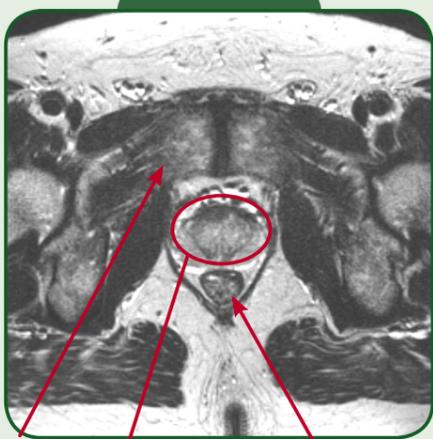
た。鮮明な画像で、前立腺の様子をさまざまな角度から捉えることが可能です。MRI検査の長所は、痛みがなく、負担の少ない検査であるという点で、通常15〜20分ほど機械の中でじっとしているだけの検査です。もちろん検査着を着たままで受けられます。

※ペースメーカーを使用している方など、検査を受けられない場合がありますので、詳しくは検査機関にご相談ください。



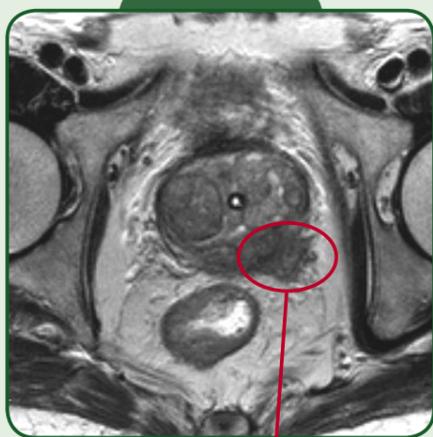
【MRI画像】

正常



恥骨 前立腺 直腸

前立腺がん



前立腺がん



意外なものが高エネルギー!?

身体にいいものでも食べ過ぎに注意!!

【55号 ヘルシークイズ 大さじ1杯 何kcal? の答え】

いりごま 大さじ1 (9g)	→	111kcal
バター 大さじ1 (12g)	→	54kcal
ねりごま 大さじ1 (15g)	→	90kcal
サラダ油 大さじ1 (12g)	→	62kcal
上白糖 大さじ1 (9g)	→	89kcal
はちみつ 大さじ1 (21g)	→	35kcal



●同じ大さじ1杯でも粉末と液体ではg数が違うため、知らず知らずのうちにエネルギーオーバーになっている危険が! よく使う調味料は、エネルギー量の目安をしっかりとチェックしておきましょう。

ヘルシーポイント 1 甘いけど健康にいい? エネルギー量は要チェック!

上白糖よりも、はちみつの方が健康的だと思っている方は少なくないのでは? しかし、大さじ1杯のエネルギー量を比較すると、はちみつの方が、圧倒的に高エネルギー! はちみつにはミネラル等も含まれていますが、使い過ぎには注意が必要です。

ジャムやメープルシロップ、黒みつなども、はちみつと同程度のエネルギー量です。とくにジャム類は、酸味で甘さを強く感じないうえ、果物そのものに含まれる果糖がプラスされるので、知らずに使い過ぎてしまいがちです。

また、黒砂糖もエネルギー量は上白糖と変わりません。ダイエットシュガーといわれる製品は、製品ごとにエネルギー量が異なるので、表示をよく確認しましょう。



(紅茶にスティックシュガー 3g=10kcal
ジャム小さじ1杯を入れると20kcalに!)

ヘルシーポイント 2 油の種類は違って、エネルギー量は変わらない!

「サラダ油」「ごま油」「オリーブ油」などの液体の油類は、すべて同じエネルギー量です。「コレステロールを下げる」「体脂肪を減らす」といった製品も同様。どんな油も、使い過ぎは禁物です。

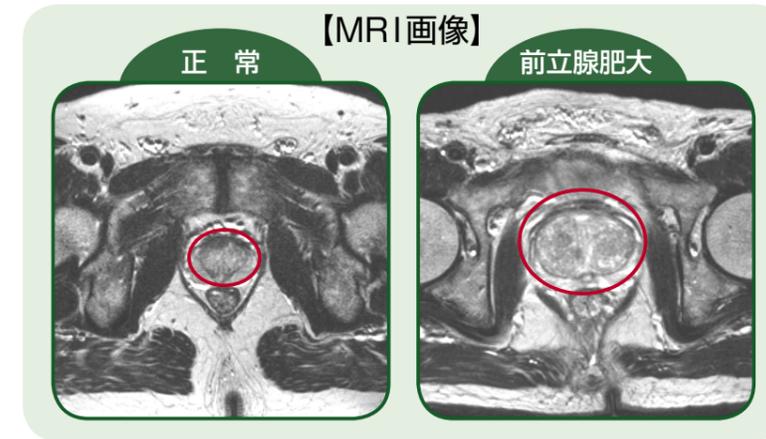
バターは大さじ1杯89kcalですが、ヘルシーと思われがちなマーガリンもエネルギー量はほぼ同じ。また、マヨネーズなど「カロリー1/2」と表示されている製品は、通常のものと比較したエネルギー量は確かに表示通り。しかし、「コレステロールゼロ」といった表示に関しては、エネルギー量が低いとは限りません。表示をよく確かめて購入しましょう。



ヘルシーポイント 3 意外なクセ者「ごま、きなこ、ナッツ類」

ごまには、さまざまな栄養成分が豊富に含まれています。しかし、ごま油が摂れるほど、ですから、実際にはかなりの高エネルギー。重量の半分は脂質なのです。とくにねりごまは、バターと同程度のエネルギーです。料理に散らすくらいであればまったく問題はありませんが、ねりごまをたっぷり使った、ごまだれやごまドレッシングは要注意。油っぽさを感じさせないだけに、使い過ぎに気をつけましょう。

また、健康食品として人気の「きなこ」も、重さの1/4は脂質です。毎日たっぷり使っていたら、かなりのエネルギー量になります。ピーナッツやアーモンド等ナッツ類も高脂質の食品です。ミックスマックスなどは、1袋で800~1000kcalもあるんですよ!!



前立腺は、加齢とともに徐々に肥大していきまます。これが原因で尿道が圧迫され、「残尿感」や「トイレが近い」「尿の出が悪い」といった症状が現れるのが「前立腺肥大症」という病気です。前立腺の肥大そのものは生理的なもので、個人差はあるもののほとんどの方に起こります。70歳以上男性の大半の方が、なんらかの前立腺肥大症状を持っていると考えられています。

中高年男性の多くを悩ます「前立腺肥大」

こんな症状、ありませんか?

- トイレが近い (排尿後2時間以内にまたトイレに行きたくなる)
- 残尿感がある (排尿後、尿が残っている感じがする)
- 夜、何度もトイレに起きる
- 尿の勢いが弱くなった
- 尿が途中で途切れる
- いきまないと排尿できない



つらいときは、気軽に専門医に相談してくださいね!

前立腺肥大は、それだけでは命にかかわる病気ではありません。しかし、時にはその症状が「前立腺がん」による場合もあります。なんらかの症状がある場合は放置せず、早めに受診し、きちんと診断を受けることが重要です。また、前立腺肥大によるものでも、症状の程度によっては日常生活が困難になりかねません。薬の服用や内視鏡による手術など、治療によって症状を軽減することが可能です。不快な症状に悩まされているなら、一度、泌尿器科の医師に相談してみましょう。

早期発見と確実な治療のために、手軽で有効な検査を活用してください。

前立腺がんは、近年、非常に対策が急がれているがんのひとつです。高齢になるほど発症率は高くなり、60歳以上では60%近い方にその疑いがあるとも言われているほどののです。しかし、記事中でもご紹介していますが、このがんはPSA検査という血液検査で早期に発見可能であるということに注目していただきたいと思ひます。血液検査だけで早期がんが見つけれられるというのは、他のがんでは考えられないことなので、この有効な検査を活用しない手はありません。前立腺がんは、治療法も進歩してきています。早期に発見し、治療を受ければ、それだけ身体への負担を少なく治すことができます。機会があればPSA検査を受けてみるのもよいでしょう。

また、前立腺肥大は中高年男性に大変多い病気で、症状があっても「歳によるものだからしかたない」と検査・治療を受けない方も少なくありません。しかし、肥大による

症状と思い込んで放置しておいたために、がんの発見が遅れてしまう恐れがあります。また、前立腺肥大も重症になると腎機能が低下し、感染症を起こしやすくなることもあります。いずれにせよ、不快な症状があるときは、泌尿器科を受診し、しっかりと検査・診断を受けておくことが重要です。

昭和大学医学部
放射線医学教室主任教授
医学博士 後閑武彦先生



健康づくり教室

■「健康づくり教室」指導料／1回400円



●生活習慣病を予防し、健康づくりしながらやせたい、元気になりたい人のために

個々の検査・測定結果等から目標設定をし、管理栄養士、看護師、運動指導員のフォローを受けながら今後の健康生活の基礎をつくりましょう。

教室名	期間	回数	時間	曜日	区報掲載予定日
みんなで楽しくヘルスアップ教室	9/1～12/15	12	午後1:30～3:30	月	7/1

●これから運動を始めたい人、運動不足ぎみの人のために

一度はやってみたかった種目にトライ！これから運動を始めたい方のきっかけづくりにおすすめです。

教室名	期間	回数	時間	曜日	区報掲載予定日
初心者のやさしい太極拳教室 1期	5/2～8/15	16	午前10:00～11:30	金	3/1
フラダンス&リラクゼーション教室 1期	5/21～8/20	14	午前10:00～11:30	水	3/15
70歳からの体にやさしい運動教室 2期 ◆1	7/28～11/17	14	午前10:00～11:30	月	6/1
やさしいヨガ教室 2	8/1～10/17	12	午後2:00～3:30	金	6/1
コアストレッチ&トレーニング 1期 ◆2	8/19～11/11	12	午前10:00～11:30	火	6/15
脂肪燃焼ファイティング教室 ◆2	8/25～11/17	10	午後2:00～3:30	月	6/15
元気にしっかり歩く教室	9/5～11/7	10	午前10:00～11:30	金	7/1

- ◆1の教室では低体力者、初心者およびおおよそ80歳前後の方を対象としており、運動レベルは最も低く設定されています。
- ◆2の教室はおおよそ50～60歳代を対象とした運動レベルが設定されています。(実際の年齢制限はありません)

●心にゆとりをもち、いきいきと生活したい人のために

ストレスのしくみを知りましょう。自分のストレスや感情に気づき、自分への理解を深め上手にコントロールしましょう。軽い体操や自律訓練法などで体もすっきり元気になります。

教室名	期間	回数	時間	曜日	区報掲載予定日
ストレス解消・リラクゼーション教室 1	5/13～7/29	12	午後1:30～3:30	火	3/15
ストレス解消・リラクゼーション教室 2	9/30～12/16	12	午後1:30～3:30	火	8/1

●食生活の改善から健康づくりを考える人のために

食事に関する講義が中心です。実物の食品を見ながら、エネルギー量について考えたり、試食をしたりと楽しい企画。身体にいい食品の豆知識など、盛りだくさんの教室です。

教室名	期間	回数	時間	曜日	区報掲載予定日
賢く食べてやせる教室 ◆3	5/16～6/6	4	午後2:00～3:30	金	4/15
コレステロールを減らす食事の教室 ◆3	7/29～8/19	4	午後2:00～3:30	火	5/15
野菜不足が気になる方の食事教室 ◆3	8/29～9/19	4	午後2:00～3:30	金	8/1

◆3の教室は健康度測定の受診は不要です。

●姿勢の崩れや、膝・腰・肩の痛み、不調を改善したい方のために

姿勢の崩れはプロポーションを崩したり不調のもととなります。また、足腰の衰えは元気生活を脅かします。自分の身体は自分でつくる！マイペースでできる筋トレ&ストレッチ法を身につけましょう。

教室名	期間	回数	時間	曜日	区報掲載予定日
肩こり解消！姿勢改善教室	5/13～7/22	11	午前10:00～11:30	火	3/1
足腰を丈夫にする体操教室	9/17～11/19	10	午前10:00～11:30	水	7/15

お申込み方法 とご注意

※上記、教室・コースにご参加の場合、事前に保健センター健康度測定の受診が必要となります。
※教室ご希望の場合は当選が確定後に健康度測定のご案内を申し上げます。
※区報掲載日・教室名・期間等に変更がある場合があります。随時、ホームページまたは、直接健康増進係までお問い合わせください。
世田谷区保健センターホームページアドレス <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>



運動コース

★が多いほど運動強度が高くなります。

定期的運動継続のお手伝い。健康づくり教室を終了された方のフォローのために一年を通して毎週開催しています。

■「運動コース」指導料／1回500円

ソフトエアロビクスA・B

毎週月曜 ★★★★★

A 午前9:30～10:25 B 午前10:30～11:25
ウォーキングを中心とした誰にでもできる、やさしいエアロビクスです。ビートのきいたリズムで、楽しくシェイプアップ。年齢を問わず参加できます。

のんびり体操

毎週火金/木曜 ★★

火曜・金曜/午後1:20～2:40 木曜/午前9:40～11:00
マイペースで安心して運動したい方にお勧めです。のんびりしたストレッチが中心で、全身をほぐします。

にこにこダイエット

毎週火/水曜 ★★★★★

火曜/午後3:20～4:40 水曜/午前9:40～11:00
有酸素運動・筋トレ・ストレッチで、「じんわり」でも「しっかり」動きます。運動不足とストレス解消に。

ゆったりフラダンス

毎週木曜 ★★★

午後1:20～2:40
フラダンス教室修了者におすすめ！覚えた曲を繰り返し楽しみながら新しい曲にも挑戦。姿勢もよくなり、心身ともにリフレッシュ！

のびのびヨーガ

毎週木曜 ★★

午後3:20～4:40
関節運動(ストレッチ等)の時間を十分とります。呼吸法や、心身の歪みを整えるポーズで、無理なくしなやかな身体をめざしましょう。

中国体操

毎週金曜 ★★★

午後3:20～4:40
毎月1・3・5週は簡化24式太極拳、2・4週は呼吸体操を中心に行います。教室修了者におすすめ！

マシントレーニングコース

- ◆専用マシントレーニングルームで実施
- ◆「健康づくり教室」・「運動コース」との併用可能
- ◆健康度測定受診のうえ参加

専用のトレーニングマシンを使用します。それぞれのペースに合わせて、全身くまなく筋力を高めましょう。エアロバイクやクライムマシンで気持ちの良い汗を流しましょう。

- (月)～(金)までの午前9時～午後5時
- 初回オリエンテーション有り
- 各回90分入替制 5コース
- 指導料／1回600円(回数券利用)
- 週2回まで。
- 回数券／5回券3,000円・11回券6,000円

※コースについては健康度測定受診日(一次測定日)から12ヶ月を有効期限とします。 ※運動コースはいつからでも参加できます。(要予約)

トレッドミル運動負荷測定

「トレッドミル」と呼ばれるベルトコンベアのような機械の上を歩きながら、運動中の心拍数や血圧の上がり具合、心電図の変化などを診る検査です。

安静時心電図では見つけにくい、虚血性心疾患の早期発見に役立ちます。

- これから運動を始めたいと思っている方
- 運動中の血圧が気になるなど運動したいけどちょっと不安な方
- ご自身の安全で効果的な運動レベルを知りたい方

実施日 毎週火曜日午後

- 対象者
- 1.当センターの健康度測定1年以内の受診者
 - 2.世田谷区の医師からの紹介者(依頼書・検査データ必要)
 - 3.基本健康診査を1年以内に受けている方
- ※かかりつけ医(主治医)がいる場合は主治医からの紹介

料金 2,000円

申込先 (財)世田谷区保健センター ☎3410-9101 健康増進係

健康度測定

医学的な検査と生活状況の問診、体力測定により、現在の健康度をチェックし、今後の改善ポイントをアドバイスします。

■一次測定

- 尿・血液検査
- 胸部X線
- 眼底撮影
- 安静時心電図
- 呼吸機能
- 視力測定

●問診
(活動量・食事・メンタルチェックなど)

■二次測定

- 診察・血圧測定
- 負荷心電図
- 体力測定
- 医師による結果説明
- カウンセリング(栄養・運動・休養)

実施日 一次測定…火・水曜日の午前
二次測定…木・金曜日の午前・午後

対象者 18歳以上の区民

料金 5,000円

申込先 (財)世田谷区保健センター ☎3410-9101 健康増進係

●教室名・日程等には変更がある場合もあります。詳細については、お問い合わせください。

(財)世田谷区保健センター ☎3410-9101 健康増進係まで