

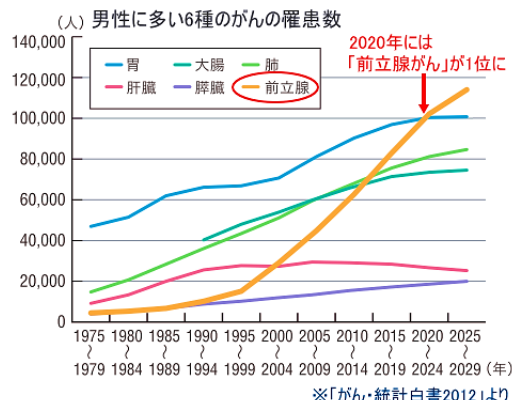
今月のテーマ

## 急増する前立腺がん

～検査で疑いが出ても慌てないで～

## ◆前立腺がんは増えている？

前立腺がんはもともと欧米に多く、日本は欧米の1/10～1/20の罹患率とされていました。しかし近年、日本でも前立腺がんの罹患数が年々増加しています。2020年の前立腺がん罹患数は95,600人と予測されており、**男性のがん罹患数第1位**です。また死亡数は、12,700人で、2000年の約1.7倍になると予測されています。(国立がん研究センター がん統計より)



## ◆前立腺がんが急増する理由

## ①食生活の欧米化

穀類、豆类などの食生活を中心としていた頃は、日本人には前立腺がんはほとんどみられませんでした。しかし近年の食生活の欧米化に伴い、動物性脂肪をたくさんとるようになったことが、前立腺がん発症に何らかの影響を及ぼしていると考えられています。



## ②日本人の高齢化

前立腺がんは主に60歳以上に多くみられ、とくに80歳以上では半数以上に潜在性の前立腺がんがあるといわれています。そのため、日本人の高齢化に伴い、前立腺がんの罹患数が増えているのです。



## ③PSA検査の普及

近年、PSA検査によって、直腸内触診や超音波検査では発見することが難しかった、自覚症状のない早期がんを発見できるようになりました。したがって、PSA検査が普及したことも、前立腺がん患者の増加の一因になっていると考えられています。



## ◆寿命に影響を及ぼさないがんもある

前立腺がんは高齢になればなるほど発症しやすくなるがんで、一般的に進行が遅いと言われています。特に悪性度の低いものは進行も遅く、生命予後に影響を及ぼさないことが少なくありません。がん以外の病気で亡くなった男性を解剖すると、70代の20～30%、80代の30～40%が前立腺がんを持っていると言われます。このように解剖によって初めて見つかるがんを「ラテントがん」と呼び、そのほとんどがおとなしい高分化腺がんです。前立腺がんの一部は、発見・治療が不要なおとなしいがんで、初期であれば臨床症状も認められないため、前立腺がんとなっても生きている間はそれに気づかず生活されているケースが多く認められます。

PSA検査は前立腺がん発見にとっても有用ですが、利用の仕方でも有用なはずの検査が心配や不安のもとにもなりえます。PSAが高いというだけで、患者さんは心配します。これは当然です。検査で前立腺がんが見つければ、頭の中は真っ白になっているかもしれません。しかし、仮に前立腺がんの疑いがあっても、慌てる必要はありません。その一方で、進行の速いがんもあるので、自分のがんがどういう性質なのかをよく知って、治療を選択する必要があります。



今月は

青森県

## ◆青森県に多い疾病は…？

青森県は**高血圧患者数第1位**（2019年）というデータがあります。背景には食塩摂取量が多い、喫煙率が高い、多量飲酒者が多いといった気質や文化があるといわれています。さらに、雪国ゆえに運動不足からの肥満や、健診受診率の低さ、病気が進行した状態で受診する割合の高さなどが重なり、様々な生活習慣病やがんの死亡率も全国上位となっています。

## ◆高血圧を予防・改善する食事法

食塩の摂りすぎと肥満に注意することが非常に大切です。また、余分なナトリウムを尿中に排出する作用がある**カリウム**（野菜類・果物類・イモ類・海藻類・大豆製品）や**食物繊維**（野菜類・海藻類・大豆製品・豆類・きのこ類・穀類）、降圧作用のある**カルシウム**（小魚類・乳製品・野菜類）や**マグネシウム**（豆類・種実類・海藻類・魚介類・穀類・野菜類）、**タウリン**（魚介類）、**ファイトケミカル**を積極的に摂るようにしましょう。

### エビのラタトゥイユ

【材料（4人分）】

エビ	16尾
ズッキーニ	1本
玉ねぎ	1/2個
オクラ	4本
にんじん	1/2本
にんにく	1片分
オリーブオイル	大さじ1
★トマト缶	1缶
★白ワイン	大さじ2
★ローリエ	2枚
★コンソメ	1/2個
粉チーズ	適量

【作り方】

- ①エビは背ワタを取り除き、殻をむく。
- ②ズッキーニ、玉ねぎ、にんじんは1cm角に、にんにくはみじん切りに、オクラは4等分に切る。
- ③オリーブオイルとにんにくを熱したフライパンでエビを炒め、火が通ったらいったん取り出す。
- ④③のフライパンに、にんじん、玉ねぎ、ズッキーニ、オクラの順で入れ炒める。
- ⑤野菜がしんなりしてきたら★を加え（コンソメは砕く）、フタをして20～30分弱火で煮詰める。
- ⑥エビを戻し入れて軽く温め、器に盛りつけて粉チーズを振る。



### にんにく(福地ホワイト)

- ・15種類以上の**ファイトケミカル**【免疫力を高め、ガンや生活習慣病の予防に効果があるとして近年注目されている機能性成分、植物や魚介類に含まれる色素・香り・辛み・苦みなどの総称で第七の栄養素】が含まれています。
- ・強い**抗酸化作用**があり、滋養強壮にも役立ちます。
- ・全国1の生産量を誇ります。



### ポイント

ラタトゥイユは水を加えず煮込み煮汁ごと頂けるので、水に溶けやすい性質の**タウリン**（エビ）や**カリウム**（トマト缶・にんじん・玉ねぎ）を効率よく摂取出来ます。野菜の旨味が濃縮しており、**グルタミン酸**（旨味成分：エビ・トマト缶・チーズ）と組み合わせることでさらに旨味が増し、**減塩でも美味しく**なります。

トマトに含まれる**クエン酸**は、**カルシウム**（エビ・チーズ）や**マグネシウム**（エビ・オクラ・ズッキーニ）の吸収を助け、**油脂**（オリーブオイル）は、**リコピン**（ファイトケミカル：トマト缶）や**β-カロテン**（ファイトケミカル：にんじん・オクラ・ズッキーニ）の吸収を助けます。また、生のトマトより**トマト缶の方が**、**リコピンやグルタミン酸の含有量が2～3倍に**増えます。



## 京都の妖怪

### ～鵺(ぬえ)～

頭は猿、体は狸で尾は蛇、手足は虎という、いかにも異質な形をした妖怪。鵺は代表的な軍記「平家物語」に登場しています。

平安時代に夜な夜な現れ、無気味な鳴き声で天皇を悩ませていた妖怪・鵺。源頼政はその怪物を退治しました。すると天皇の症状はみるみる回復したのです。この怪物退治の功勳として、源頼政は「獅子王」という号の日本刀を下賜されています。



《出没場所》  
京都御所（京都御苑）

### 今月の迷曲 vol.36

(youtubeで見られます)  
Asian Dream/小曾根真



(by 桜餅の葉っぱ)