

健康ガイド

No.2

診察室から

今回のせんせい



市立総合病院
泌尿器科部長 高羽秀典

vol.2

前立腺がんの 診断について

前立腺は、男性のぼうこうと尿道の間に存在する臓器で、精液を分泌する働きをしています。五十歳を過ぎたころから高齢になるほど、前立腺がんになる率は高くなります。前立腺がんと聞いて、びんとこない人も、天皇陛下が手術されたご病氣と聞けばご存じの人も多いでしょう。日本人の前立腺がんは、最近急増しています。高齢者の増加と食生活の欧米化が、その要因と考えられています。

前立腺がんを診断するには、前立腺がんの疑いがあるかどうかを調べます。スクリーニング検査には、血液による、P

SA検査が用いられます。

さらに精密検査としては、泌尿器科専門医が、肛門から指を入れて固くなっている部分を直接確認する「直腸診」や、超音波で前立腺の形や大きさを調べる「経直腸エコー検査」

があります。これらの検査で疑わしいと診断された場合は、前立腺組織の一部を細い針を使って採取し、顕微鏡でがん細胞の有無を検査する「前立腺生検」を行います。がんと診断されたら、どこまで広がっているかを調べ、治療法を決めます。

前立腺がんは、早期の段階では、良性の前立腺肥大症に

比べ尿が近いと出にくいなどの排尿障害の症状がほとんどありません。しかし、早期

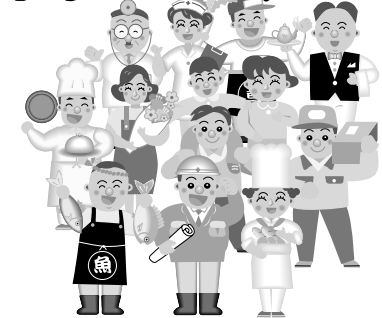
がんのうちに見つければ、手術療法や抗男性ホルモン療法で、ほとんどが治療できます。住民検診や人間ドックを利用して、PSA検査を受けることをお勧めします。また、前

立腺がんは、ほかのがんに比べて進行が比較的遅いので、定期的にPSA検査を受ければ、それだけ早期のうちに発見できる可能性が高まります。市では、PSAによる前立

腺がん検診が始まります。五十歳を過ぎたら、PSA検査を受けるようにしましょう。

聞いてください

私の健康法



水野博夫さん
(妻木町)



私の元気の源は、料理を作ることです。

私は、市が開催している、栄養教室の男性受講者第一号です。栄養について学びながら調理実習をすることで、食生活の重要性を痛感し、料理への興味も増しました。

平成十三年四月、妻木町にお年寄りの憩いの場「おたのしみ所」が開設され、私は第一月曜日に昼食作りを担当す

るようになりました。

お年寄りの喜ぶ表情を思い浮かべながら、献立を考えることは、とても楽しいものです。そして、実際にお年寄りから、今日もおいしかったよ」と声をかけていただくと、主夫みょうりに尽きますし、何よりも、お年寄りから逆にエネルギーをもらった気分になります。

これからも、お年寄りから元気をもらいながら、ボランティアを続けていきたいと思っています。

情報をお寄せください。
(秘書広報課・内線186)



料理作りに奮闘中の水野さん

保健センター（すこやか館内）からのお知らせ ☎ 55 2010

両 親 学 級

初めての赤ちゃんの誕生を前に、大きな喜び、期待とともに不安な気持ちを抱いているお母さんとお父さんを対象に、両親学級を開催します。

ぜひ、二人そろってご参加ください。

日時 6月28日（土）午後1時～3時

場所 保健センター

内容 赤ちゃんの保育・お風呂の入れ方・おむつの当て方の実習

定員 20組

申し込み 6月27日（金）までに、保健センターへお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

みそ汁の塩分測定

高血圧は、動脈硬化や脳卒中の原因となりやすいため、塩分の取り過ぎには注意したいものです。

そこで、あなたの家の味つけが濃いのか、薄いのか、みそ汁の塩分を測定してみませんか。

日時 6月26日（木）午後1時～2時30分

場所 保健センター

当日、朝のみそ汁の汁分だけを50ml程度お持ちください。

医師による健康相談

月 日	受付時間	場 所
6月17日（火）	13:00～14:30	ウエルフェア士岐
6月25日（水）		白寿苑（駄知町）
6月26日（木）		保健センター

内容 血圧測定、尿検査、診察、相談など

乳 幼 児 健 康 相 談

日時 6月23日（月） 6月27日（金）午前9時30分～11時30分（23日は午後1時～3時も実施）

場所 保健センター

精 神 保 健 相 談

日時 6月24日（火）午後1時～2時

場所 東濃地域保健所（多治見・☎ 23 1111）

・次のようなことでお悩みの方はご相談ください。必要に応じ精神科医師が相談に応じます。 子どもの場合＝不眠、不登校など 成人の場合＝不眠、意欲減退など お年寄りの痴呆症などでお悩みの方もご相談ください。

栄 養 相 談

日時 6月23日（月） 6月27日（金）午前9時30分～11時30分（23日は午後1時～3時も実施）

場所 保健センター

・食事に注意を要する方や、食生活についてお困りの方はご相談ください。栄養士が相談に応じます。

歯科医師による歯の健診・相談

日時 6月26日（木）午後1時30分～2時30分

場所 保健センター

歯みがき指導をご希望の方は、現在ご使用の歯ブラシをお持ちください。

6月4日～10日は
歯の衛生週間です

**わたしの歯
みらいへつづく
たからばこ**

歯を失う主な原因は、虫歯と歯周病です。

80歳になっても自分の歯を20本以上保つには、若いころからの歯と歯肉の健康づくりが大切です。

花子 お父さん、たばこ臭い！

お父さん ごめん、ごめん。今外で吸ってきたばかりなんだ。

花子 お母さんも早くやめてほしいって言ってたよ。

お父さん 何度か禁煙に挑戦したんだが、どうしても長続きしなくて、また吸ってしまうんだ。

花子 なぜやめられないの？

お父さん そうだね。たばこにはニコチンという成分が含まれているんだ。このニコチンを吸うと、くせになりやすくなって、また吸いたくなるんだ。

花子 たばこって身体に悪いんでしょ？

お父さん たばこを吸うと肺がん、狭心症、心筋梗塞（こうそく）、胃がんなどになりやすいっていわれているね。

花子 友達の家に行ったとき、たばこの煙で部屋中臭かったけど、煙は悪くないの？

お父さん たばこを吸わないのに、他人のたばこの煙を吸ってしまうことを『受動喫煙』っていうんだ。たばこの先端から立ち上る煙は、フィル

たばこのおはなし

ターを通して吸う煙より、有害物質を約2～52倍も多く含んでいるっていう話なんだ。

だから、迷惑をかけないように、お父さんも外で吸うことにしたんだ。

花子 たばこを吸ってないのに、他人の煙で身体を悪くするなんて、本当に迷惑な話ね。そういえば、以前、

空気清浄器の前で吸ってたけど、このごろ吸わないね。

お父さん 空気清浄器があれば大丈夫と思ってただけど、たばこの煙には粒子成分とガス成分が含まれていて、粒子成分は空気清浄器である程度除去できるんだが、ガス成分の一酸化炭素やベンツピレンといった有害物質は、まったく除去できないんだ。そういうことも考えて、部屋の中でなく外で吸うことにしたんだよ。

花子 そうか。私たちのためにお父さんも努力しているんだね。

お父さん そうだよ。分かってくれたか。少しはほめてくれてもいいんじゃないか。

花子 たばこをやめたらほめてあげます。

お父さん 前向きに検討します。