



いぶき 第51号  
 発行者 多田 慎也  
 編集 患者サービス向上委員会  
 香川県丸亀市城東町3丁目3番1号  
 TEL (0877)23-3111  
 FAX (0877)24-1147  
 季刊誌 年4回発行  
<http://www.kagawah.rofuku.go.jp>

「前立腺癌について」

第二泌尿器科部長 櫻本 耕司



前立腺は膀胱の底にあり内  
 部を尿道が通っていて、精液  
 成分の一部を造り男性の生殖  
 活動に関連する臓器であり、  
 前立腺の活動は男性ホルモン  
 に依存します。男性は高齢に  
 なるにつれて前立腺の疾患で  
 排尿障害や頻尿が発生するこ  
 とがあります。よく知られた  
 前立腺の疾患として前立腺肥  
 大症と前立腺癌があります。  
 この二つの疾患は自覚症状で  
 は区別は出来ません。このた  
 め前立腺癌を早期に見出す  
 ために主に前立腺特異抗原(以  
 下PSA)が利用されていま  
 す。PSAの値の上昇程度が  
 高いほど前立腺癌の可能性が  
 高まります。

前立腺癌は今後の10年で日  
 本の男性癌罹患率第2位にな  
 ると予測されています。しか  
 し、この癌での死亡率は日本  
 では2002年から2005  
 年にピークがあり以後減少し  
 てきています。これは早期発  
 見や治療法の進歩などが総合  
 的に関連した結果と考えます。  
 前立腺癌は年齢が進むと発生  
 率が高まりますが、この発生  
 率には遺伝・人種・生活習慣  
 が関与するとされます。また  
 二親等以内に前立腺癌患者が  
 存在する人は発生リスクが高  
 まります。PSAでの前立腺  
 癌検診の開始は50歳からがコ  
 ストパフォーマンスの面から  
 妥当とされています。ただし  
 PSA自体はいくら上昇して  
 いてもPSAのみでは前立腺  
 癌を確定診断することはでき  
 ません。

前立腺癌の確定診断のため  
 の検査法は生検です。PSA  
 が上昇している人に前立腺生  
 検を加えることで前立腺癌を  
 早期発見しやすくなったとい  
 うのが実状です。確定診断さ  
 れたら病期診断に移り被膜浸  
 潤の有無・所属リンパ節転移  
 の有無・骨転移などの遠隔転  
 移の有無を検討します。前立  
 腺癌が前立腺内部に納まって  
 いれば手術や放射線療法での  
 根治が狙えることになりまし  
 ますが、根治的に治療しても確率  
 的に再発する可能性はあります。  
 PSAの上昇程度や癌組織  
 の悪性度(グリソン・スコア  
 Iというものがよく用いられ  
 る)や進行度(病期)を総合  
 して転移率が判断されますの  
 で、年齢も考慮して適した治  
 療法を選択する必要があります  
 です。早期の状態であればある  
 ほど根治率が高くはなります  
 が、非常に穏やかな状態にあ  
 る前立腺癌の場合は特に治療  
 を加えなくても年余にわたっ  
 て病気としての悪化が起こら  
 ない場合もしばしば存在しま  
 す。そのため単に手術をすれ  
 ばベストというわけでもあり  
 ませんし、放射線療法や内分  
 泌療法、またその他の治療法  
 などが最適の治療法になる場  
 合もあり、ときには定期的生  
 検を含めた経過観察を厳密に  
 することがベストの選択にな  
 ります。

治療法にはそれぞれ利点欠  
 点が存在し、一般的に手術療  
 法での頻度が高い問題は術  
 後尿失禁と勃起不全の問題な  
 どです。根治的前立腺放射線  
 療法に関しては過去に比して  
 頻度は低下しましたが、今で  
 も遅発性の尿道狭窄・直腸出  
 血・直腸潰瘍などの発生があ  
 ります。なお根治的手術法や  
 根治的放射線治療法にも、そ  
 れぞれ何種類かの方法が存在  
 しています。それぞれ利点欠  
 点が存在します。  
 75歳以上の高齢者には内分  
 泌療法を行うことが多いので  
 すが、この治療で前立腺癌が  
 治りきることはまれであり、  
 いずれ内分泌抵抗性前立腺癌  
 に変化する可能性が高いもの  
 です。しかし内分泌抵抗性に  
 変化する前に別の原因で天命  
 を全うされることが圧倒的に  
 多い年齢層の患者様への治療  
 法として選択され得ます。ま  
 た初診時に既に根治不能にな  
 っているなどの進行前立腺癌  
 には内分泌療法がまず選択さ  
 れます。内分泌抵抗性前立腺  
 癌になったら抗がん剤での治  
 療を加え延命を図り、抗がん  
 剤が使用できないときや薬の  
 効果がなくなれば、対症療法  
 や緩和ケアが主体になります。  
 以上のような内容を平成25  
 年9月の公開講座でお話しさ  
 せていただきました。

香川労災病院の理念  
 働く人々や地域の人々に  
 安全で安心のより良い  
 医療と看護を提供します

# 骨密度検査と骨粗鬆症

中央放射線部長 太田 育宏

当院ではX線を用いて骨密度検査をおこなっています。骨密度(BMD)とは、骨の硬さ(強さ)を表す尺度のひとつで、骨密度が低下すると骨がもろくなり骨折しやすくなります。骨はコラーゲン等のタンパク質やカルシウム等のミネラルなどで構成されており、新陳代謝により破壊と形成を繰り返しています。骨密度は成長とともに増えていき、25歳前後にピークに達した後は、初老から徐々に低下していきます。特に女性の場合は閉経後、女性ホルモンのエストロゲンが減少してしまうため、男性に比べて骨粗鬆症になりやすいです。

骨密度の判定は、数値が若年成人平均値の70%未満で骨粗鬆症と診断されます。骨粗鬆症という結果が出た場合は、精密検査や薬物療法での治療をおこない、運動や食事などの生活習慣を改善する必要があります。骨粗鬆症は骨の強度が低下し骨折の危険性が高くなる病気といえます。生活習慣による骨密度低下の原因には、喫煙、アルコールの摂り過ぎ、食生活の乱れ、過度

のダイエット、ストレス、運動不足などが挙げられます。偏食や過度のダイエットの繰り返しは、栄養のバランスを崩し、カルシウムの摂取量を減らしてしまいます。

こういったことが原因で、最近では若い女性でも骨密度が低い人が増えてきています。骨密度検査を受けることは、骨粗鬆症の早期発見にもつな

がります。骨の健康状態を知るためにも、ぜひ一度、骨密度検査を受けてみて下さい。



## 新生活に向けた食生活

栄養管理部 小笹 遥

今年度も残すところあとわずかになりました。4月から新しい土地での生活が始まる、進学で一人暮らしを始める、という方も多いのではないのでしょうか。生活リズムが変わると体調を崩しやすくなることがあります。

そこで大事になってくるのが食生活です。「慣れない仕事で疲れた」「食事より睡眠をとりたい」など食事をないがしろにしていると、体力・免疫力が弱まり病気にかかりやすくなってしまいます。

朝食を食べないという方も

多いようですが、朝食を食べないと、頭を働かせるエネルギー源となるブドウ糖が不足してしまい、仕事や勉強がはかどらなくなります。また1食でも抜いてしまうと体は少ないエネルギーを節約しようと太りやすい体質になってしまいます。その上1日に必要な栄養素を満たす事が難しくなります。主食である「ごはんやパン」、主菜の「肉や魚」、副菜に「野菜料理を2品」といったバランスの良い食事を心がけて1日3食きちんと食べる習慣を身につけましょう。

次に、仕事が忙しくて毎食作るのには難しいなどという方は、外食店やコンビニを利用される事も多いと思います。外食メニューやコンビニのお弁当などは味が濃かったり、野菜が少なかったりと栄養バランスが偏ってしまいがちです。例えば朝食に「おにぎり+海藻サラダ+パック牛乳」は朝から海藻や野菜など食物繊維が摂れる組み合わせです。普段朝食を食べないという人は野菜サンドイッチなど、食べやすいものから慣れるのも良いですね。「幕の内弁当+野菜サラダ」の組み合わせでは比較的多種類の食品を摂ることができ、野菜サラダと一緒に野菜を補うことができます。

しかし、塩分は多めなので付属のソースや漬物を残す事で減塩できますね。外食時には井などの単品物は避けて、定食物を選ぶとバランスよくさまざまな食品を食べることが出来ます。また、「うどんとおにぎり」や「ラーメンとチャーハン」といった炭水化物に偏った組み合わせは血糖値の急激な上昇を引き起こすので避けたい組み合わせです。

外食やコンビニのものは食べてはいけないということはありません。好きなものだけ

に偏らないよう上手に選ぶようにおいしく食べるようにしましょう。また、トマトやブロッコリーなど手軽に食べられる野菜や果物を持参する、野菜料理を選ぶなどビタミンやミネラルをしっかり補給できるように心がけると良いですね。

新生活が始まる前にこれまでの生活スタイルを見直し、疲れやストレスに負けない体を作りたいですね。



## お知らせ

### 公開健康講座

●日時

平成26年3月19日(水)

13時30分～15時

●場所

香川労災病院

管理棟3階会議室

●内容

食道がんについて

●講師

第三外科部長

小林正彦

●参加 無料

# 古いトモダチ

写真家 平井慶祐 けいすけ



まんのう町出身の写真家の平井慶祐さんは、早稲田大学法学部卒業後、カナダへ遊学。その後フリーの写真家として宮城県石巻市にて活躍中。

人間の笑顔をテーマに2nd写真集『YELLOW YOU(エール to キミ)』エールを贈る写真集などを出版されています。

3年ほど前、写真集が完成する直前に編集マンに言われた言葉で、今でも時々はたと思いつく言葉がある。それは、「古いトモダチはいいよ。」と言う言葉だ。当時、その言葉通りに古いトモダチにネパールまで会いに行き、モヤモヤしていたモノが消え去り、確かな手応えを感じる事が出来て無事に写真集が完成した経緯がある。目の前のことに精一杯過ぎるときほど、しばしばこの言葉を思い出しては、突然思い立って古いトモダチを訪ねるようになった。良く突然過ぎてビックリされるのだけれど、時間を惜しんで近況を語り合い、お互いの人生がブレていないことを確認し合う。まさにプライスレス、今と過去がしっかりと繋がる瞬間だ。決して「あの頃は良

かったよなあ。」と昔を懐かしむだけに終始することの無いように心がけている。それは、お互いにある頃よりも少し年を取り、新たな景色を見て歩んできたのだから、その会わなかった時間にどんな道を歩んで来たのかが知りたいと思うからだ。

昨年の暮れ頃にも、東京出張のあと、思い立って茨城で百姓をはじめた古いトモダチの家を突然訪ねてみることにした。年齢は僕よりひとつ上の三十五歳、元ドラッグストア店員。カンボジアの国際支援をするNGOのスタディツアーで偶然一緒になって意気投合した。感情豊かな彼はどんなことにも感動出来る子どものような心の持ち主で、カンボジアの子ども達と一緒に遊んで遊び、笑い、歌い、そして別れ際にはぐしゃぐしゃになって涙を流せる人間味溢



れるいい男だ。その後も日本や海外で一緒にプロジェクトを進めることも多く、先述の写真集をつく

るときにも、ベトナムにいる彼に電話して、「人生の内三ヶ月を俺にくれっ！」と口説いて我が家に住み込みで一緒に写真集を作ったこともある。喧嘩も数多くしたし、腹の底から思うことをぶつけ合ったりもした。

そんな彼が百姓をやる。と言いつ出したときのことも良く覚えていて。「よっしゃ！絶対いい百姓写真撮ってやるからな！」とハッパをかけ、やつと見つけた畑を一緒に見に行つて、これで野菜には困らないな。なんて思っていた矢先に東日本大震災が起こった。百姓一年目の一学期が始まったばかりの彼の畑にも放射能が降り注いだ。そして僕は石巻に入り、彼は茨城に残り、二年と数ヶ月が経った。照れ臭さもあつた。突然の再会を果たし、お互いの時間を語り合っ

た。彼は遂方に暮れた百姓人生の始まりを真正面から受け入れ、コソコソと畑の除染作業を徹底的にやり、周りの百姓の諸先輩方に厳しいお叱りを受けながらも、雑草を抜かない、命のたくましさを信じる自然農法への可能性に舵を取った。朝露に濡れる野菜達がいかに美しい姿をしているかを熱弁し、泥が少し付いていても良いから抜いたばかりの人参をポリッと食べるあの贅沢といつたらない！と力説する彼は、あの頃とは全く違うことをしているけれど、そっくりそのままあの頃と同じ顔をしていたのが嬉しかった。最近では自分が育てた野菜に、「どまんなか野菜」と名前を付け、地元産直市に並べたりしていると言う。やるじゃないか。ほんの三分の古いトモダチとの再会はずいぶん通りボクに沢山のエネルギーをくれた。次に合うときまでにまた、胸を張って語り合える新しい人生を一杯重ねて行くぞ！と背筋がシャンと伸びた気がする。「古いトモダチ」ってやっぱり良いもんだ。

### 分子標的薬について

主任薬剤師 土佐 直子

「分子標的薬」という言葉を聞いたことがありますか？ 主にがん治療の分野で、最近目覚ましく開発が進んでいる薬です。

では分子標的薬とはどのような薬でしょうか。

今まで、がん化学療法には化学療法剤（いわゆる抗がん剤）が用いられてきました。化学療法剤は増殖が活発な腫瘍細胞に作用し、細胞のもととなるDNAやRNAを作らせないようにさせたり、細胞分裂をできなくさせたりします。しかし、人間の体の中には生命を維持させるため、活発に増えている良い細胞もあります。骨髄（血液を作り出す細胞）や粘膜細胞（口腔内

や胃、腸の粘膜）、毛根細胞などです。化学療法剤が投与されると、これらの細胞にも作用し、骨髄抑制や粘膜障害などを引き起こし、感染や吐き気、脱毛などが生じます。

分子標的薬は、ある特定の分子を標的とします。腫瘍細胞の表面にあるたんぱく質や特異的な増殖遺伝子発現などを見つけることによって、そこをターゲットとした薬を創りだすことができます。今、世界中でターゲットとなる分子を探し出す研究が盛んに行われています。グリベックという薬剤は慢性骨髄性白血病治療に用いる分子標的薬で、白血球を増殖させる異常たんぱく質をとらえ、その働きを

抑えます。この薬剤の優れた抗腫瘍効果により、慢性骨髄性白血病治療は大きく変わり、病気をコントロールできるようになってきました。このように、分子標的薬は、正常な細胞と腫瘍細胞との違いを認識し、腫瘍細胞の特定分子だけを狙い撃ちにするので、正常細胞へのダメージが少なくなっています。しかし、各薬剤にそれぞれ特徴的な副作用もあります。イレッサやベク

ティビックスの皮膚障害、アバスタチン、スチパーガ、インライタなどの高血圧、ハーセプチンの心障害などです。効果が期待できるからこそ副作用も出やすく、副作用をマネジメントすることも重要です。薬剤師は治療中に起こる副作用を軽減させるために、医師や看護師と話し合いながら薬剤の提案を行っています。つらい症状があればご相談下さい。

### 「かかりつけ医」をお勧めしています！

医事課長 森本 正人

当院では、病状が安定している患者さんや長期通院が必要慢性期の患者さんに、その後の治療や経過観察、お薬の処方などをお住まいの近くの医院やクリニックの医師（かかりつけ医）へ積極的に紹介しています。患者さんに精密検査や入院、手術治療が必要となった場合は、「かかりつけ医」が当院や専門病院を紹介し優先的に手続きが行われますのでご安心ください。

「かかりつけ医」とは、日頃からの健康相談や病気の初期治療、緊急時すぐに相談できる身近な地域の診療所（医院、クリニック）の医師のことです。「かかりつけ医」は、患者さんの健康に関する全ての「最初の相談役」となります。病気の早期発見や食事、運動などの健康管理の相談、自宅での療養における訪問診療・緊急時の救急病院への紹介など生活に密着した医療にかかわってくれます。また、これからの高齢社会では往診などの在宅医療がますます重要になってきますが、在宅医療の担い手はやはり近隣の「かかりつけ医」になります。

「かかりつけ医」が在宅支援診療所・強化型在宅支援診療所として登録されているところも増えています。

**編集だより**  
患者サービスマナー委員会  
新田聖子

冬の終わりを告げるように、白や紅色の梅の花が可憐な中にも凜とした姿で咲き誇っています。冬の間に運動不足になった身体をゆつくりと目覚めさせましょう。

身体を動かすことはカロリー消費を高め、筋力のトレーニングになります。さらに認知機能を高める、免疫機能を上げるなどの様々な効果が期待できます。散歩やラジオ体操から始めてみませんか？

「いぶき」へのご意見やご感想をいただければ幸いです。



● 労災病院周辺で見られる鳥 ●  
クロジ

主任薬剤師・吉村正則

黒シトト（ホオジロの古名）が由来で縁起の良い名前が付いている。シャイな鳥で薄暗い場所を好んでいるので美しい鳥だ。