

健康 と 笑顔

健康ZOOM UP

不妊症の原因はさまざま
一人で悩まず、まずは専門医に
相談しましょう

ホームドクターに聞く!
健康アドバイスQ&A

コラム
終末期医療

ぶらり湯けむり紀行 こうき
竹取亭円山別亭「康貴」

一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橘通4丁目1番20号 TEL(078)351-1410
ホームページ <http://www.kobe-med.or.jp/>

特集

「前立腺がん」

高齢化や食事の欧米化により急増中
進行が遅く初期に無症状の前立腺がん



【前立腺がん】

高齢化や食事の欧米化により急増中
進行が遅く初期に無症状の前立腺がん

前立腺がんは、欧米諸国においては男性のがん罹患率および死亡率の、

それぞれ第二位および第一位を占め、前立腺がんに対する社会的関心は極めて高いものです。

我が国でも、生活環境の欧米化あるいは前立腺がん検診の普及等による診断率の向上を背景に、

前立腺がん患者数は急速な増加傾向を示しています。

2015年、前立腺がんの罹患数は98,400件で、男性のがん罹患率の第二位となっています。

今後、高齢者人口の増加に伴い、我が国においても最も憂慮すべき悪性腫瘍の一つになることは

間違いないと思われ、前立腺がんに対する啓発活動の重要性は年々高まっていますと考えるでしょう。



診断法

前立腺がんは生物学的に穏やかな特徴を有することが知られており、早期に診断することにより、その予後を良好に保つことが可能になります。幸い前立腺がんには、非常に

信頼性の高い腫瘍マーカーである前

立腺特異抗原(PSA, prostate-

specific antigen)が存在するのど、

50歳以上の男性を対象にPSA値

を定期的に測定することにより、早

期前立腺がんの診断率向上が得ら

れることが明らかにされています。

また、前立腺がんの確定診断は系統

的針生検により病理学的になされま

すが、生検手技の改良も著しく、早

期前立腺がんの効率的診断を目的

に、生検における最適標本数および

より適切な生検標本採取部位の検討等が詳細に行われています。

治療法

前立腺がんの治療は、その病期によって複数の選択肢が存在し、個々

の患者の背景や希望により、最適な治療法を選択することが重要です。基本的には病変が前立腺内に留まる限局がんに対しては、根治を目指した手術、あるいは放射線療法が適応です。また、他臓器への浸潤は認めませんが前立腺被膜を超えて進展する局所進行がんに対しては、ホルモン療法と手術あるいは放射線療法の併用療法が頻繁に施行されます。一方、転移あるいは他臓器への明瞭な浸潤を有する進行がんに対しては、ホルモン療法および抗がん化学療法が選択されます。

前立腺がんに対する手術は、根治的前立腺全摘除術と呼ばれ、前立腺と精嚢を一塊で摘出した後に、膀胱と尿道を吻合します。前立腺の周囲には、排尿や性功能を司る重要な神経や筋肉が存在します。このため、根治的前立腺全摘除術に際しては、がんを確実に摘除するのみならず、周囲の解剖学的構造物に対する損傷を可及的に回避し、術後の生活の質(QOL: quality of life)を良好に保つことが求められます。しかし、前立

腺は骨盤の最深部に位置し、その周囲を網の目のように静脈が走行しており、がんの根治性と機能温存を同時に実現し得る手術の施行は決して容易なことではありません。

これらの問題点の解決に向けて導入された画期的なシステムが、ダウインチと命名された手術支援ロボットです。ダウインチは日本においても既に200台以上が稼動し、3Dハイビジョン下での自由度の高い鉗子操作などの優れた機能により、従来の開放手術を凌ぐ正確な手術を低侵襲で施行することを可能としました。また、ロボット支援前立腺全摘除

術は保険収載を機に急速に普及し、現在では前立腺がんに対する標準術式の地位を獲得するに至っています。

進行前立腺がんに対する治療戦略も大きく変化しました。前立腺がんはアンドロゲンと呼ばれる男性ホルモン依存性に増殖するという特徴を有しており、進行前立腺がんに対しては、精巣および副腎から分泌される男性ホルモンの活性を抑制するホルモン療法が第一選択の治療となります。しかし、従来から施行されている標準的なホルモン療法が無効となった去勢抵抗性前立腺がん(Castration-resistant prostate cancer)に対する治療成績は芳しくなく、有効性が示されていたのは、ドセタキセルという抗がん剤のみでした。しかし、昨年わが国

においてもCRPCに対して予後改善効果が証明された3種類の新規薬剤が承認され、日常臨床の場において使用可能となりました。その内訳は、アンドロゲンの合成阻害あるいはアンドロゲンとその受容体の結

合阻害作用を有する2種類の第二世代ホルモン製剤(アピラテロン、エンザルタミド)と、ドセタキセルと共通の特徴を有する新規タキサン系抗がん剤(カバジタキセル)です。これらの新規薬剤に加え、既に導入されている骨転移に伴う有害事象を抑制する効果のある薬剤(ゾレドロン酸、デノスマブ)などを含め、複数の薬剤を適切に併用投与することにより、今後CRPCを含む進行前立腺がん患者の治療成績が顕著に改善されるものと予想されます。

前立腺がんの臨床は、その診断および治療を問わず、現在進行形で進歩を遂げていると形容しても決して過言ではありません。今後これらの進歩が、わが国において著増傾向を示している前立腺がん患者に対し真の意味での福音となるよう、その予後およびQOLの改善に向けた不断の努力が継続されることが期待されます。



(神戸大学大学院 医学研究科
腎泌尿器科学分野 藤澤正人)

健康 ZOOM UP

不妊症の原因はさまざま 一人で悩まず、まずは専門医に 相談しましょう



不妊に悩む人は年々増加しているといわれ、6組に1組のご夫婦が不妊症検査を受け、体外受精で出産される赤ちゃんも27人に1人となっています。まずは、不妊について正しく理解することが第一です。

●不妊症とは

通常の妊孕力(妊娠しやすい力)は

特に、病気がないカップルが避妊をせずに夫婦生活をして、一定期間中に大多数の方が妊娠されます。ある研究では、排卵日とその前2日くらいを狙ってタイミングをとると6カ月で85%以上、一年で99%くらいの方が妊娠されるといわれます。

妊娠にいたらない一定期間とは(不妊期間)

夫婦生活をもつても妊娠しない一定期間を不妊期間といい、年齢によって異なります。晩婚化の影響もあり、年齢が高いご夫婦では、妊娠できる期間が比較的短く、それ以降は妊娠する可能性は低くなります。

定義

日本産科婦人科学会では、2015年、この不妊期間を1年に短縮しました。WHO(世界保健機構)では、2009年より1年と定義し、米国生殖医学会では35歳以上で6カ月の不妊期間を過ぎると、検査を受けることを勧めています。しかし一般の婦人検診などで、子宮筋腫や子宮内膜症の診断を受けたことがある、また、生理不順が常にある方や内科的疾患をお持ちの方は、不妊期間に関係なく早い時期に専門医に相談されることをお勧めします。

●不妊症の原因

不妊症は、排卵因子(排卵障害)、卵管因子(卵管閉塞、狭窄、

癒着)、男性因子を加えて3つが

三大原因といわれています。原因不明のことも多く3分の1を占め、検査では見つからない原因も潜んでいます。人工授精や体外受精は、なんらかの原因で受精(精子と卵子の巡り合い)しない場合には有効です。また、加齢が原因で精子あるいは卵子そのものの妊孕性(赤ちゃんをつくる力)が低下している場合もあります。

卵子のお話

卵巣の中の総卵子は胎生期(お母さんのおなかの中にいる期間)に作られ、生後には作られず、どんどん減ります。そういう理由で卵巣は倉庫にたとえられます。その卵子は排卵直前に減数分裂を

再開して受精能力をもちます。

卵子の質が関係するとその減数分裂の異常を起こします。その場合、受精しても異常胚となります。ということはあとから排卵される卵はそれだけ、古い順番の卵子ということになり、卵子には「質」という因子もありますので年齢とともに妊娠する力も低下すると考えられています。しかし「卵子の質」を正確に示す指標は現在ありません。これが年齢の高い方が治療しても妊娠されにくい問題点の一つです。最近話題のAMH(抗ミュラー管ホルモン)という血液検査があります。これは残っている卵子の数をあらわすものとされ、これも年齢とともに下がってきます。このように卵子の数と質の両面から見ても、妊孕

竹取亭円山別亭 康貴

ぶらり 湯けむり 紀行

日本三古湯のひとつに数えられる有馬温泉。その泉質は茶褐色の「金泉」、無色透明の「銀泉」の名でも広く知られ、細い路地に土産物店等が軒を連ねる温泉街には、いくつもの泉源や温泉利用施設が点在します。そのひとつ金泉源・有明泉源に隣接する「康貴」は、金泉・銀泉の双方が手軽に楽しめる日帰り温泉。浴場には男湯・女湯とも2種類の泉質の浴槽が複数配されており、こぼりな湯舟でのんびり温泉情緒が味わえます。有馬の金泉は湧出時には無色透明のお湯が含有する豊富な鉄分と塩分の作用で褐色化したもの。その薬効は古来有名ですが、成分が濃厚なため湯あがり時にはかかり湯をお忘れなく。



信楽焼の湯舟に金泉がなみなみと(男湯・女湯)



3つの金泉と1つの銀泉浴槽を備えた女湯



施設外観

泉質等/金泉(含鉄ナトリウム塩化物強塩高温泉)
銀泉(ラジウム泉)

効能/金泉: 冷え性、腰痛、筋・関節痛、末梢血行障害、皮膚疾患、慢性湿疹など

銀泉: 痛風、動脈硬化症、高血圧症、慢性胆嚢炎、胆石症、慢性婦人病など

※金泉にタオル等をつけると茶褐色に染まるので注意。

Information

営業時間/10:00~18:00

定休日/火曜日※定休日以外に、年内は6月6・7・8日、7月4・5・6日、8月30・31日、9月1・27・28・29日、10月31日、12月12・13・14日は臨時休業

料金/大人1,000円、5~12歳600円、3~4歳300円、2歳以下無料

※ハンドタオル(販売)150円、バスタオル(レンタル)150円



TEL.078-903-0221
神戸市北区有馬町1401
アクセス/神戸電鉄有馬温泉駅から六甲川沿いに徒歩約10分。有馬温泉観光協会、奥の坊を過ぎて右折。来客用駐車場(7台)あり。三ノ宮駅、阪神芦屋駅などから有馬温泉行路線バス便あり。

性(妊娠のしやすさ)は若い人の方が高いといえます。

●不妊の検査

内診、超音波検査、子宮卵管造影、ホルモン検査、精液検査により今後の治療の指針が決まります。比較的多いのが、卵管造影検査をしたのちすぐに卵管の通りがよくなり妊娠される方です。卵管造影検査は痛い検査とレッテルを張られているようですが、実際はそれほどでもないこと

が多く、今後の方針を決める有用な検査ですので受けてみましょう。

●不妊症の治療

タイミングをとっているのに妊娠されない方には、精子所見が正常でも巡り合いをおこすように人工授精などをお勧めします。また、卵管因子のある方も、最近では卵管鏡下卵管形成術で卵管を広げてあげる治療方法もあります。医学的介入をして

6カ月くらい経ても妊娠しない場合には、同じ治療を続けていてもその後の妊娠率はとくに上昇しないため、体外受精という高度生殖補助医療をお勧めしています。体外受精の治療周期数は二年でおよそ36・8万件です。2013年の統計では移植周期あたりの妊娠率はほぼ30%です。

●最後に

このように不妊治療も著しい

進歩がみられています。各施設では、ご夫婦が気軽に相談できるような仕組みも整っています。早期に妊娠の悩みを解消できるよ、妊娠・出産のお手伝いができればと考えています。

(英ウイメンズクリニック)

苔口昭次

Q&A



健診で、悪玉コレステロールが高く、脂質異常症といわれました。悪玉って、いったい何ですか?。(50代男性)



コレステロールは、体の機能を整える大切な

ホルモン材料でもあり、また細胞ひとつひとつにとっても大切です。しかし、高くなり過ぎると従来の働き以外に、体にとってはマイナスな面が出てきます。コレステロールには、良い働きと悪い働きがあります。すなわち「善玉」と「悪玉」の2種類があります。「善玉」をHDLコレステロールと呼び、「悪玉」をLDLコレステロールと呼んでいます。

悪玉LDLコレステロールは、肝臓から全身の組織に脂質を運び働きがありますが、その量が多いと動脈壁に脂肪が蓄積し動脈硬化を促進させます。動脈硬化は、狭心症、心筋梗塞、脳卒中、腎臓病など多くの病気の原因になるので、LDLは「悪玉コレステロール」とも呼ばれています。一方、HDLコレステロールは余分なコレステロールを全身の組織から肝臓へ回収する働きがあり、動脈硬化を防ぐ作用があることから「善玉コレステロール」と呼ばれています。HDLコレステロールの値が基準値よりも低ければ、低HDLコレステロール血症として、動脈硬化の危険性が高くなります。心筋梗塞や脳血栓症、脂質異常症などの注意が必要です。悪玉LDLコレステロールと善玉HDL

コレステロールのバランスを保つことが大切です。

こうした脂質異常症を改善するのには、いちばん重要なのは、もちろん食事生活です。動物性脂肪の多い肉類は控えるようにして、代わりに不飽和脂肪酸(DHAやEPA)を豊富に含むマグロやイワシなどの青魚を積極的に食べるようにしましょう。また、ファストフードは避けて野菜を多く食べましょう。野菜に含まれる食物繊維は血中コレステロールを低下させる作用がありますので、外食時はサラダなどをサイドメニューとして加えるといいでしょう。卵、レバーなどの内臓系や肉の脂身などは、コレステロールを多く含むので食べ過ぎに注意しましょう。油を使った料理、室温で固体の脂肪(バター、霜降り肉、ラードなどは)は控えめに。善玉コレステロールを上昇させるのには、何より運動がいちばんです。自分のペースでいいので、ウォーキングからはじめてみましょう。もちろん、禁煙も重要です。



Column



終末期医療

誰にでも訪れる人生の最終段階の医療についてお話しします。

最後の医療を受ける時期が到来した時、皆さんはいろいろなことを考えられるでしょう。病院で死ぬか、自宅で死を迎えるか、施設で看取られるか、様々な場合があります。その際の心配事についてのアンケートがあります。それによると家族に負担をかけること、医療費等のお金の問題、病気による痛み、自然な流れにゆだねるか、延命治療を続けるかの選択、看取ってくれる人が居るのか、居ないのか、等が挙げられていました。

そこで、在宅で死を迎える場合についてお話ししましょう。現在は介護保険制度が充実し、地域包括ケアシステムも推進されています。患者さんの家族の負担をそれらの制度で軽くすることが可能になりました。独居の方も在宅医療の医師、訪問看護師、ヘルパー等の導入によって、自宅で最期を迎えることができるようになっていきます。平成28年4月から実施される医療制度は、在宅医療について今まで以上に細かい対応を医療機関に求めています。そのため、多くの方が在宅で最期を迎えることがより可能となりました。

我が国はすでに超高齢化社会であり、そのため医療費も年々増加しています。そうした現状の中で、住み慣れた自宅で死を迎えることが注目されつつあります。ただ、人生の最期をどのように迎えるかの選択肢は様々あります。自らの終末について考える機会を持たれてはいかがでしょうか。

健康は家族への愛 健康診断を受けましょう

神戸市医師会では兵庫県・神戸市、全国健康保険協会(協会けんぽ)などの指定を受け、各種**健康診断**、**人間ドック**を実施しております。



予約申し込み方法

かかりつけの医院または
直接電話でご予約下さい。

神戸市医師会医療センター診療所
神戸市中央区橘通4丁目1-20(神戸市医師会館1階)

☎078-351-1401

【予約受付時間】

午前9時～午後5時(土曜日の午後、休日は除く)

1.「健康と笑顔」はどこでお持ち帰りになりましたか?

- ①病院・診療所
- ②あんしんすこやかセンター
- ③その他()

2.今号の「健康と笑顔」で興味のある記事は?

- ①特集 前立腺がん
- ②健康ZOOM UP 不妊症
- ③湯けむり紀行
- ④ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A
- ⑤終末期医療

3.本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなどが
ございましたら、ご記入ください。

Present

抽選で1,000円分の
図書カードを20名様にプレゼント



応募方法

左のハガキに必要事項を記入し切手を貼ってお送りください。
8月31日必着。当選者へは9月中に賞品を発送します。
なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

看護師を目指してみませんか？

あなたの優しさを力に 社会を癒す資格を取ろう



第1看護学科(3年課程 全日制)



学校長推薦 試験日=平成28年11月12日(土)
社会人入学 試験日=平成28年11月12日(土)
一般入学 試験日=平成29年 1月 7日(土)

詳しくは本校にお問い合わせください!

神戸市医師会看護専門学校

神戸市西区学園西町4丁目2番

☎078-795-4884

●休日急病電話相談センター

平成26年10月5日(日)より

相談日時

休日/9:00~16:40

☎078-362-1599

●西部休日急病診療所(前:小児科休日急病診療所)

平成26年10月5日(日)より新たに内科の診療を開始し名称を改めました

診療科目

小児科・内科

受付時間

休日/9:00~16:40

神戸市西区学園西町4丁目2

☎078-795-4915



●神戸こども初期急病センター

診療科目

小児科(中学生まで)

受付時間

月~金曜日/19:30(診療開始は20:00)~翌朝6:30

土曜日/14:30(診療開始は15:00)~翌朝6:30

休日/8:30(診療開始は9:00)~翌朝6:30

神戸市中央区脇浜海岸通1丁目4番1(HAT神戸内)

☎078-891-3999

郵便はがき

52円切手をお貼りください

6500016

神戸市中央区橘通4丁目1番20号
一般社団法人神戸市医師会
「健康と笑顔」プレゼント係

ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	()		

健康と笑顔

8

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。