

新型コロナウイルス感染症対策

青森県からのお願い

ソーシャル・ディスタンシング

- 「3つの密」を避ける
- 外出の際、人混みを避け マスクを着用し 人との適切な距離を保つ

「新しい生活様式」の定着

- ソーシャル・ディスタンシングと手洗い、咳エチケット等を徹底する
- 発熱や風邪の症状がある場合は自宅療養する

感染が疑われる症状が出た場合

- 医療機関を受診する前に、まずは五所川原保健所（☎34-2108）に設置している「帰国者・接触者相談センター」に連絡する（同センターが「帰国者・接触者外来」に案内します）

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、

災害時には、危険な場所にいる人は避難することが原則です。

知っておくべき 5つのポイント

- 避難とは[難]を[避]けること。
安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- 避難先は、小中学校・公民館だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。
- マスク・消毒液・体温計が不足しています。できるだけ自ら携帯してください。
- 市町村が指定する避難場所、避難所が変更・増設されている可能性があります。災害時には市町村ホームページ等で確認してください。
- 豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむを得ず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認してください。

内閣府（防災担当）・消防庁

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

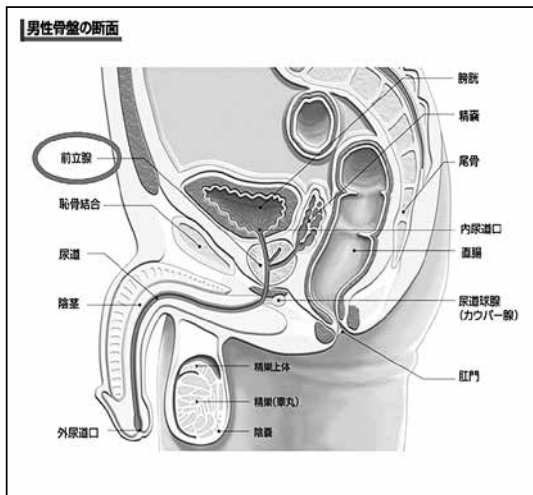
神村 典孝 先生

かみむらクリニック泌尿器科・内科 院長



前立腺癌について

「前立腺って玉（精巣、睪丸）のこと？」私が'92年に大学医学部を卒業し駆け出しの医師になった時に、久しぶりに会った高校時代の同級生に言われた言葉です。彼は昔も今も非常に優秀な男ですが医師ではありません。一般の人の前立腺などという臓器に対する認識とはこの程度のものだったのではないのでしょうか。前立腺は骨盤の一番底にあり、尿道（おしっこの通り道）を取り囲むようにして存在するくるみ大の臓器（図参照）で、意外かもしれませんがその機能は今でもよくわかっていません。



copyright: (C) HOUKEN CORP. All Rights Reserved.

あれから30年。前立腺癌の罹患予測数(2019年)は78,500人で男性の癌の4位となりました（1位大腸癌89,100人、2位胃癌84,200人、3位肺癌82,700人）。じりじりとその数を増やしている癌。そんな前立腺癌について今回はお話したいと思います。

泌尿器科を受診する多くの患者様の訴えは「おしっこの回数が多い」とか「きれが悪い」「出にくい」などですがこれらは前立腺肥大によるもので前立腺癌によるものではありません。そう、前立腺癌は早期ではもちろん、かなり進行していても無症状であることがほとんどなのです。因みに膀胱癌には無症候性肉眼的血尿といって、痛くも痒くもないが尿が赤くなるという比較的わかり易い症状があります。

前立腺癌の診断の第一歩はまず採血です。主に健診で行われていますね。PSA（前立腺特異抗原）とありますが、4 ng/mlを超えますと異常です。単位は難しいので4という数字だけ記憶しておいてください。健診で4以上を指摘されたら必ず医療機関を受診しましょう。採血再検をします。もう一度測ると下がっている場合もあるからです。そして肛門から指を入れての診察が必要になります。直腸指診といいます。典型的な前立腺癌は硬くなりますのでその確認をします。再検PSAがやはり高いようなら更に踏み込んだ検査が必要になります。つまり組織を採ってくる検査です。その結果、不幸にも癌が検出されれば全身の検査（CT等）が必要です。転移しているかどうかを突き止めておかなければなりませんね。

ここまでの流れは医療機関を受診しなければわからないわけですが、診察を受けさえすれば比較的簡単に初期の診断（癌ではなさそうか怪しいか）が得られます。詳しい検査は、前述のようにその後じっくりやればよいのです。実は前立腺癌の死亡数は6位と若干順位が落ちるのです。つまり言葉は悪いですが死ににくい癌、待つことのできる癌であり、しかも病期（進行の程度）や患者様の年齢や調子に則して実に様々な治療手段（手術、放射線治療、お薬）が用意されています。大雑把に言って転移がなければ手術や放射線治療、進んでいけばお薬。そのそれぞれに色々なバリエーションがあります。早期に治療を受ければ10年生存率は90%以上です。早期前立腺癌で命を落とすことはまずないと言われるゆえんです。前立腺癌治療、その後の生活を順調に過ごすためのポイントは何と言ってもまずPSAを測定することです。50歳を過ぎたらまず健診でPSAを。合言葉にさせていただけたらと思います。