



医師会シンボルマーク

みんなの健康

最新医療情報

脳卒中にご用心!

最大の危険因子は高血圧
“前ぶれ症状”見逃さず、すぐに救急車を

医療クローズアップ

どうなる? 健康への影響

～福島原発事故と放射能汚染～

からだにやさしい食事づくり

地元でとれた野菜を給食に

No.224

7・8
月号

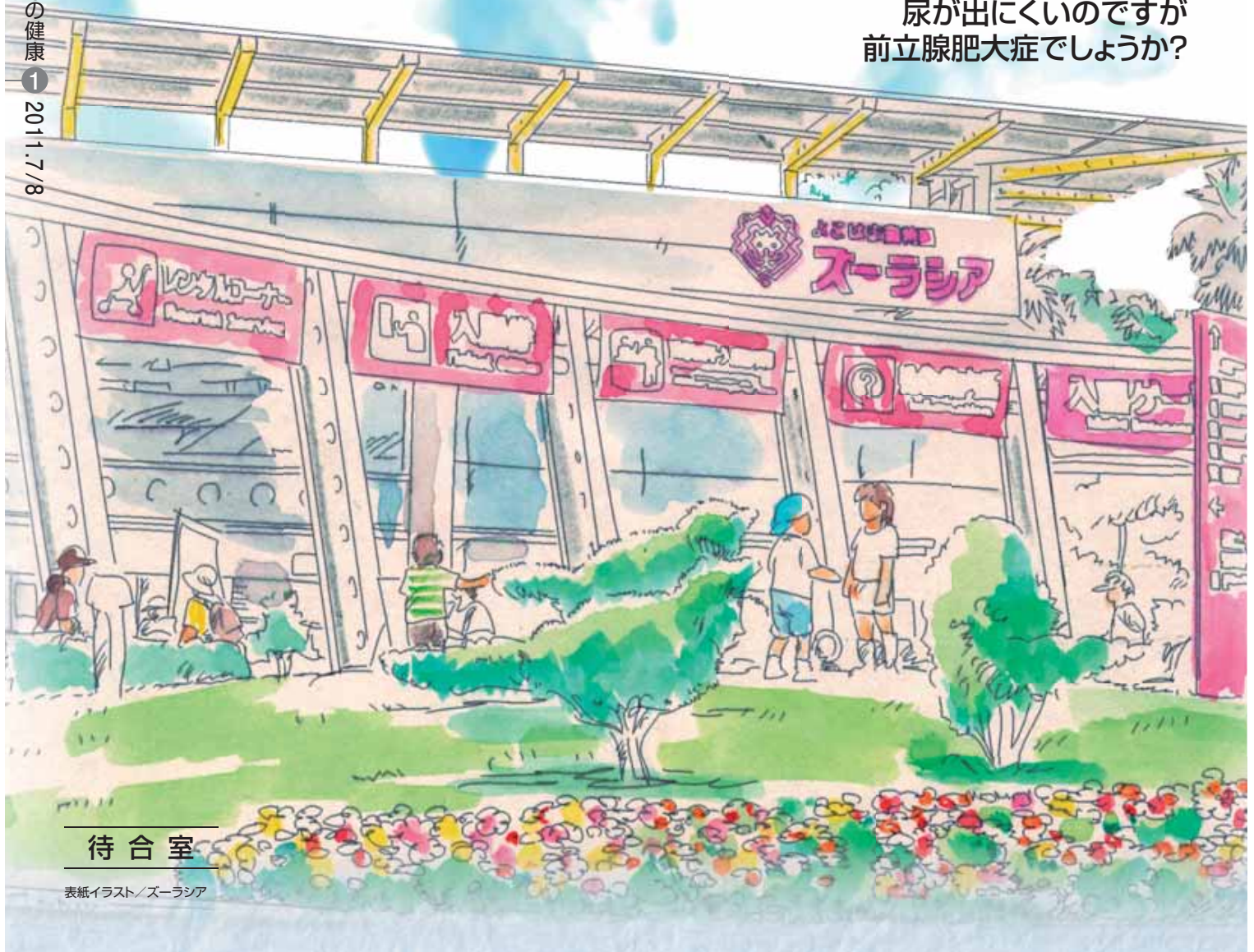
◆健康の仲間たち

歌って踊れば、気分も爽快
元気はつらつ“おじさん合唱団”

◆こんな時どうする?

尿が出にくいのですが
前立腺肥大症でしょうか?

みんなの健康 1 2011.7/8



待合室

表紙イラスト/スーラシア

脳卒中にご用心！ 最大の危険因子は高血圧 前ぶれ症状見逃さず、 すぐに救急車を



横浜市立みなと赤十字病院
脳神経外科部長
持松 泰彦 先生

がん、心臓病に次いで、日本人の死亡原因の3位を占める「脳卒中」。近年は治療法などの進歩により、救命率が高まっています。しかし、命は助かっても、手足のマヒや言語障害など、重い後遺症に苦しむ人も少なくありません。脳卒中の最近の傾向と、発症した際の対処法や予防法などを、横浜市立みなと赤十字病院脳神経外科部長の持松泰彦先生にうかがいました。

脳卒中とは、どのような病気ですか。

持松 脳の血管が詰まったり、破れて出血する病気です。その結果、その先の細胞に栄養が行き渡らなくなると、脳細胞が死んでしまいます。ちなみに、脳の細胞は一度死ぬと二度と再生しないため、症状が重いと命を落としたり、半身マヒや言葉がうまく話せないなどの障害が出たりします。

脳卒中には、幾つかのタイプがあるそうですね。

持松 大きく分けて、脳の

血管が詰まる「脳梗塞」と血管が破れて出血する「脳出血」、それに脳を覆っている膜のうち、くも膜の内側の動脈瘤が破れて、出血する「くも膜下出血」の3つがあります。脳卒中とは、これらの総称です。

このうち、脳梗塞には、さらに3つのタイプがあります。一つは、脳の太い血管の壁にコレステロールのかたまりができ、そこに血小板などが集まって血栓をつくり、動脈をふさいでしまう「アテローム血栓症」です。実は、脳梗塞で最も多いのがこのタイプです。

次に多いのが「ラクナ梗塞」です。これは脳内の細

い動脈の壁が、高血圧などのために厚みを増し、血が流れる場所が狭められることよって起きる梗塞です。そして、二つ目が心臓や頸の動脈にできた血栓がはがれて脳まで流れていき、血管を詰まらせる「脳塞栓症」です。

最近の脳卒中の傾向はどうなっていますか。

持松 昔は脳卒中の中でも、脳出血が圧倒的に多く、全体の80%近くを占めていました。しかし、今は食生活の洋風化などで、脳梗塞の患者が急増し、脳出血を上回っています。私の病院（みなと赤十字）のケースでも、救急搬送されてくる脳卒中患者の65%が脳梗塞

で、脳出血は25%、くも膜下出血が10%程度です。

また、最近では治療法などが進歩した結果、脳卒中で亡くなる方が減少傾向にあります。30年ほど前までは、脳卒中が日本人の死因の第1位でしたが、今はがん、心臓病に次いで3位と、ランクを下げています。

しかし、それでも年間では約13万人が亡くなっており、脳卒中に対する注意を怠っ

てはなりません。

脳卒中が起きると、どうなりますか。

持松 意識を失って、その場に倒れたり、半身マヒや言語障害などが起きたりします。また、くも膜下出血の場合は、突然、激しい頭痛に襲われたり、吐き気を催したりします。

脳梗塞は「3時間以内」が勝負

迅速な治療が命を救い、後遺症も軽減

脳卒中を発症したら、どうすればよいのですか。

持松 とにかく、すぐに救

急車を呼んでください。脳卒中は、治療を始めるのが早ければ早いほど、救命率が高まりますし、後遺症の軽減につながります。

特に脳梗塞の場合は「3時間以内」が勝負と言われています。治療法の進歩により、今は発症から3時間以内であれば、血管を詰まらせている血栓を溶かす薬の投与による血栓溶解療法で、血流を回復させ、障害を最小限に食い止めることも可能になっています。

また一方、横浜市の場合は、行政と市内の30近い救急医療機関が一体となつて、3年前に「脳血管疾患救急医療体制連絡会」を立ち上げ、脳卒中患者の一刻も早いスムーズな受け入れと迅速に治療を行う体制が整備されています。従つて脳卒中が疑われる場合は、ためらつたり、様子見などをせず、すぐに119番通報を。それが脳卒中から大切な命を守るための鉄則です。

脳卒中では、患者の多くが後遺症に苦しみます。マヒした手足などの機能回復のためには、早い段階からのリハビリテーションがとて重要だそうですね。

持松 脳卒中で、手足の片

マヒや言語障害などの障害が出る確率は大変に高く、患者さんの約80%に何らかの後遺症が残ります。しかも、その半数近くが日常生活において介護が必要になるほどの重症で、脳卒中は「寝たきり状態」になる疾患の第1位を占めています。

そこで、重要になるのが失われた身体機能を回復するためのリハビリです。リハビリも早ければ早いほど効果があり、治療の開始と平行して、入院直後の急性期からリハビリを始める、関節が固くなつたり、筋力が低下するのを相当程度防ぐことができ、後遺症の改善が期待できます。

ところで、脳卒中では、前ぶれ症状が出ることもあると聞きました。それはどのようなものですか。

持松 脳卒中は突然、発作が起きるケースが多いのですが、事前に前ぶれのような比較的軽い症状が出ることもあります。

例えば、突然、顔面や手足の片側だけに起きるしび

れや脱力感。あるいは、舌や口の周りの筋肉がマヒして、ろれつが回らなくなつたり、うまくしゃべれないといった症状。また目が見えなくなつたり、二重に見える視覚障害。さらには、突然のめまいや歩行障害、激しい頭痛などです。

ただ厄介なことに、これらの症状はいったん現われた後、自然に消えてしまうことが多くあります。しかし、決して油断してはいけません。以上のような症状が突然起きたら、脳卒中の警告サインとを考え、ただちに救急車を呼んで、脳神経外科や神経内科など専門の医療機関を受診することをお勧めします。

脳卒中の危険因子は、ズバリ何ですか。

持松 最大の危険因子は、

高血圧です。高血圧は動脈硬化を促進させ、血管をもろくして破れやすくなり、血流を阻害して血栓などを作りやすくします。高血圧の人の脳卒中の発症率は、正常な人の4〜6倍と

言われ、大変に危険です。従つて、脳卒中予防のためには、血圧管理がとて重要になります。特にふだん血圧が高めの人（収縮期血圧140mmHg、拡張期血圧85mmHg以上）は、食事や運動など生活習慣に気をつけ、それでも血圧が下がらない時は医師に相談するなど、ぜひ日頃から血圧管理を心がけてください。

毎朝、起床から1時間以内の血圧を測定し、それを記録し続けるのも、血圧管理の方法としては手軽で、効果的だと思います。

また、高血圧に次いで危険なのがコレステロールです。コレステロールは太い動脈の壁にくつついて、アテローム血栓症の原因になりやすいので要注意です。このほか、肥満や喫煙、過度の飲酒と加齢。これらも脳卒中の危険因子です。

ほかに、脳卒中で気をつけることは？

持松 脳卒中は、再発率が極めて高いのが特徴です。ちなみに、1年以内での再発率は10%、10年以内だと

50%にハネ上がります。また、再発を繰り返すたびに障害がどんどん重くなつていき、要介護状態に陥る危険性が高まります。そうした点を十分に認識し、日頃から脳卒中の予防に努めることが肝要でしょう。

それと前述した「前ぶれ症状」ですが、本人がそれと気づかないまま放置し、後で大事に至るケースが結構あります。従つて、家族をはじめ、身近にいる人が十分に注意して、脳卒中の警告シグナルを絶対に見逃さないことが重要です。

最後にもう一つ。脳梗塞や心筋梗塞などを予防するため、血液がさらさらになる薬を服用している場合は、ぜひ同時に血圧管理をしっかりといただきたい。薬を飲みながら、高血圧を放置している方がいますが、高血圧によって血管が破れると、今度は脳や体内に流れ出した血が止まらなくなり、大変に危険です。

そのため、「血液さらさら」薬を服用する場合は、必ず高血圧の治療も一緒に行って欲しいと思います。

どいつになる？健康への影響

福島原発事故と放射能汚染

さる3月11日、東北地方を中心に東関東一帯を襲ったマグニチュード9.5の超巨大地震。この地震とそれに伴う大津波によって、東京電力福島第一原子力発電所が甚大な被害を受け、放射性物質が広範囲にわたって外部に放出されました。同原発からの放射性物質の放出は、今なお止まらず、放射能による健康障害への心配や風評被害などが広がっています。放射能は目に見えないだけに、不安に思う方も多いでしょう。そこで、横浜市立大学大学院医学研究科教授で、放射線医学が専門の井上登美夫先生に「放射能と健康への影響」についてうかがいました。



横浜市立大学大学院
医学研究科教授
(放射線医学)
井上 登美夫 先生

福島原発による放射能汚染が大きな問題になっていますが、放射能の話は専門用語が多く、素人にはよく分かりません。基本的な用語について、わかりやすく解説していただけますか。

井上 まず基礎知識として、放射能と放射性物質、放射線から説明しましょう。

「放射能」とは放射線を出す能力、あるいは性質のこと、その能力を持つ物質を「放射性物質」と言います。例えばヨウ素131、セシウム137、ストロンチウム90などです。そして、この放射性物質から放出されるのが「放射線」です。「放射性物質」の「放射能」は時間経過とともに小さくなっていきます。

また、放射線を体に浴びることを「被ばく(曝)」と呼び、これには「外部被ばく」と「内部被ばく」の2種類があります。

外部被ばくは、体の外側から放射線を浴びること。内部被ばくは、放射性物質を口や鼻から吸い込んだり、飲料水や食べ物などを通して体内に取り込み、それによって起きる被ばくのことを言います。体内に入った放射性物質の多くは体外に排出されていきます。

だり、飲料水や食べ物などを通して体内に取り込み、それによって起きる被ばくのことを言います。体内に入った放射性物質の多くは体外に排出されていきます。

放射線はもともと自然界にも存在するそうですね。

井上 はい。目には見えませんが、私たちの身の回りに存在しています。どんな形で存在しているのかと言うと、外部被ばくとしては、空から降ってくる宇宙線と地中から放出されている地殻放射線によるものがあります。これらの外部からの放射線に加えて、もともと食べ物や空気中に存在する放射性物質を摂取したことによる内部被ばくを合わせたものが「自然放射線による被ばく」と考えられます。人は世界平均で年間2.4(日本人の平均は1.5)ミリシーベルトの自然放射線による被ばくを受けています。

ちなみに、シーベルトと言うのは、放射線を浴びた際の人体への影響を表す単位で、1ミリシーベルトは1シーベルトの千分の一の値になります。身の回りの放射線には、このほか「人工放射線」もあります。その代表格が、レントゲンやCTスキャンなど医療用に欠かせない放射線です。このように私たちが、日常生活の中で常に放射線を浴びているわけですが、通常は被ばく量が微量のために、健康上は全く問題がありません。

しかし、それは別に今回、福島原発の事故により、放射性物質が広範囲に放出されました。一部地域では、放射能に汚染された野菜や牛乳、魚などの出荷停止も起きています。健康への影響はないのでしょうか。

井上 被ばくによる健康被害の理解は難しく、多くの誤解を生んでいます。

放射線を被ばくしてから発症するまでの時期によって、短期間に起きる「急性障害」と1年以上10年くらいの範囲で起こる「晩発性障害」があります。急性障害は、かなり大量の放射線を浴びた場合におこるもので、例えば皮膚に当たった場合は、発赤・やけどなどの皮膚障害や脱毛といった症状が、早ければ被ばく後、数日から数週間の範囲で起きます。また放射線が当たった場所によって白血球やリンパ球が減る造血障害、あるいは不妊の原因になることもあります。もう一つの「晩発性障害」のひとつが、発がんで、この問題が今社会的に大きな関心を呼んでいるわけです。つまり、被ばくによって、人体の細胞が傷つき、その一部が修復されないまま、がん細胞に変じて、発がんリスクが高まるわけです。

ただ、今回の福島原発事故に関連して野菜・魚など食料品について放射能がモニターされ、出荷制限などの対応をとっていることから、市民の皆さんの健康への影響がどのような状況ではないというのが私の見解です。

どの程度の放射線を浴びると、発がんリスクが高まるのですか。

井上 具体的に説明するのが難しい質問ですが、例えば、広島や長崎の原爆被ばく者の疫学調査を含め現在までの国際的な調査研究からは、被ばく量が100ミリシーベルト以下の範囲では、発がんなどの健康被害は確認されておりません。また、比較的長い期間で100ミリシーベルトを被ばくした場合の推定値として通常の発がん発生頻度を0.5%高くするという見解が、内閣府の東日本大震災への対応というホームページの原子力災害専門家グループからのコメント欄にあります。私の考え方として、その程度しか発がんリスクを高めないとご理解頂いたほうがよろしいかと思えます。100ミリシーベルト以上の

放射線を浴びると必ず将来がんになるという誤解をされないようにして頂きたいと思えます。

旧ソ連のチェルノブイリ原発事故では、子供たちに甲状腺がんが多発しました。今回の福島原発事故でも、同じようなことが起きる心配はないのでしょうか。

井上 子供の甲状腺は、放射性ヨウ素の影響を受けやすく、チェルノブイリの場合は、放射性ヨウ素131を含む牛乳などを飲んだために、子供たちが内部被ばくし、甲状腺がんが増えたと言われています。

しかし、日本では牛乳や水道水に含まれる放射性物質の検査を実施しており、内部被ばくによって、子供の甲状腺がんが増える可能性は低いと思います。

最後に、放射線の専門医の立場からアドバイスを。

井上 福島原発の事故では、放射能と健康被害をめぐる、様々な風評が飛び交っています。しかし、現時点では大気中の放射線量も、神奈川県の場合は、ほぼ平常値なみに推移しています。内部被ばくについても、放射性物質が一定の基準を超える飲食物は、市場に出回らないよう規制されていると聞いています。従って、風評に惑わされず、冷静な対応が何より大切です。

私たちに「安心」を提供する意味で、空中や食物・水の放射線・放射能のモニターは地方自治体や国の責任でお続け頂きたいと思えます。

地元でとれた野菜を給食に

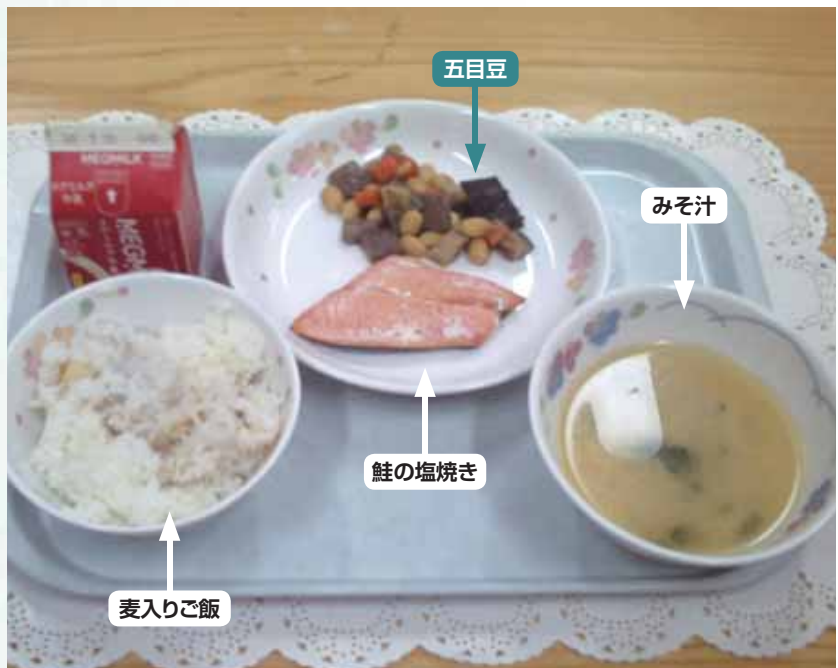
厚木市立厚木第二小学校
 栄養教諭 上田直子
 協力・(社)神奈川県栄養士会

平成17年に食育基本法が制定されました。その中で、食育は生きる上での基本であつて知育、徳育及び体育の基礎となるものと位置付けられました。子どもの教育、保育を行う者にあつてはその重要性を自覚し、積極的にその活動を推進することになりました。

学校では食育全体計画の作成、生産体験学習の実施、学校給食における地場産物の導入などに力を入れるように目標が立てられ、生活科や体育科(保健領域)、家庭科などの教科と関連した食の指導や、家庭・地域との連携にも努力をしています。給食も、食の指導の生きた教材として活用するよう

に工夫しています。厚木市では毎月1〜2回、地元でとれた野菜を給食で使用し、地域の産物や地産地消の良さを子どもたちに伝えていきます。また、子どもたちに給食で使う食材の皮むきを体験させ、生の食材に触れる機会を作ったり、給食の献立を例に、バランスの良い食事の指導や、ごはん・みそ汁・おかずという献立を提供して日本食での正しい食器のおき方の指導も行っています。

さらに、魚料理や豆料理を増やし、魚の上手な食べ方や豆を使ったお箸の持ち方の指導なども行っています。魚や豆は子どもたちに敬遠されがちな食材ですが、もつと食べて欲しい食材であるため、関連の料理を多く献立に取り入れるよう、魚料理は週2回、豆料理は週1回、給食で提供することを目標にしています。魚料理では**鮭の塩焼き**や鯖の塩焼き等、シンプルな料理の他に**鮭のチャンチャン焼き**・白身魚のきのこあんかけ・秋刀魚の生姜煮・赤魚のみそ焼き・あじの南部焼き・いわしのつみれ汁・**ホキのもみじ焼き**・



※写真は給食献立のため、一部、レシピと一致していません。

鮭のクリーム煮・いわしの南蛮漬け・タラのマヨネーズ焼きなど、豆料理ではぶどう豆や**五目豆**などの煮豆に加え、豆まめドライカレー・ひよこ豆のスープ・大豆と鶏肉のみそ炒め・豆入りごはん・いんげん豆のスープ・チリコンカン・**ビーンズサラダ**などいろいろな料理に挑戦しています。

五目豆(4人分)の作り方

- ①大豆は洗って水につけておき、やわらかくゆでる。
- ②にんじん・れんこん・こんにゃくは角切りにして下ゆでする。
- ③干しいたけと昆布はもどして色紙切りにする。
- ④材料を油で炒め、しいたけのもどし汁と調味料を加えて煮る。

材 料	量
大豆	40g
にんじん	1/4本
こんにゃく	1/3個
れんこん	1/6本
昆布	4g
サラダ油	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2

ビーンズサラダ(4人分)の作り方

- ①それぞれの豆は別々に洗ってやわらかくゆで、冷ましておく。
- ②キャベツはせん切り、きゅうりはうすい輪切り、ハムは角切りにする。
- ③調味料を合わせてドレッシングを作り、材料をあえる。

材 料	量
いんげん豆	15g
大豆	12g
金時豆	10g
キャベツ	60g
きゅうり	1/4本
ハム	20g
サラダ油	小さじ2
酢	小さじ1
塩	小さじ1/4

いわしの南蛮漬け(4人分)の作り方

- ①開いたいわしに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②調味料をあわせて加熱する。
- ③①の油を切り、②につける。

材 料	量
いわし	4切れ
片栗粉	大さじ2
揚げ油	
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酢	小さじ2
一味唐辛子	少々

ホキのもみじ焼き(4人分)の作り方

- ①ホキの切り身に塩・こしょう・酒で下味をつける。
- ②にんじんをすりおろしてマヨネーズ・ヨーグルトとまぜる。
- ③耐熱容器に①を入れ、②をかけてオープンで焼く。

材 料	量
ホキ	4切れ
塩	小さじ1
酒	小さじ1/2
こしょう	少々
にんじん	1/8本
マヨネーズ	大さじ3
プレーンヨーグルト	小さじ2

歌って踊れば、気分も爽快 元気はつらつ「おじさん合唱団」

美しい歌声で、聴くひとを魅了する「横浜並木男声合唱団」。17年前に、金沢区のマンモス団地内で産声を上げ、今は歌って踊れるユニークな合唱団として、幅広い活動を続けています。歌の中に踊りを取り入れたことで、「歌も体も調子は上々」と、コーラス仲間も元気いっぱいです。

☆

6月初め、日曜日の夕刻。金沢シーサイドライン・並木中央駅にほど近い並木中央小学校の音楽室に、GパンにTシャツ姿など軽装のおじさんたちが次々と集まってきました。その数ざっと40数名。横浜並木男声合唱団の団員の皆さんです。

この日は、週1回の定例の練習日。初めに軽いストレッチで体をほぐします。さらに続けて、ボイストレーナーも兼ねる音楽家兼指揮者の吉田千鶴子先生の指導により、発声練習をみっちり30



吉田 千鶴子 先生

分。その後、歌のレッスンに移り、男声コーラスの力強い歌声が、室内いっぱいに響きわたります。

合唱を通して、楽しく交流

横浜並木男声合唱団は、現在、団長をつとめる加藤武さんの呼びかけで、平成6年10月に誕生しました。当時を振り返って、「できたばかりの新興住宅団地で、奥様方は子供を通じて、すぐに仲良くなれる。でも、会社では企業戦士として有能なお父さんたちが、地域において、ご近所の方とのコミュニケーションがうまくとれないのを見て、このままここで定年を迎えたらどうするの？」と心配になった。それで合唱を媒介にした交流、コミュニケーションの場をつくらうと思ったんです」と加藤さん。

この呼びかけに、カラオケなどで歌うことが大好きなお父さんたち約20名が賛同。合唱の経験者はほんの二握りでしたが、それでも早速、「歌うことが何より好きなおじさんたちの合唱団」として船出しました。

以来、合唱団は楽しい交流の

場づくりとコーラスの向上の二つを軸に、地道な活動を続けています。団員のおじさんも当初の2倍強の45名に増え、今はかなりの大所帯になりました。

定例の練習は、週1回。日曜日の夕方（東日本大震災以後は、節電のため開始を1時間早め、午後4時〜6時30分まで）、並木中央小の音楽室などに団員たちが集まり、基本の発声や歌のレッスンに励みます。

練習の合間には、ジョークやおじギャグが飛び交い、にぎやかそのもの。笑い声が絶えず、なごやかムードでいっぱいです。

また、団員の親睦と交流をより深めるため、月に一度は練習の後に飲み会を開催。千円会費のこの会には毎回、ほぼ全員が参加し、大いに盛り上がりがあります。

市内に合唱サークルは数多くありますが、横浜並木男声合唱団が他と大きく異なるのは、ただ歌うだけでなく、踊りを取り入れていること。曲目に合わせた振り付けを考え、全員が踊りな



と、団員たちの間でも好評です。

平均年齢67歳、歌声は若々しく

このユニークさと発声の基本をしっかりと踏まえた確かな歌唱力が評判を呼び、最近では活動の輪がどんどん広がっています。

毎週末の定期練習のほかに、神奈川県合唱祭やヨコハマコーラルフェスト、金沢区音楽の集いなど、様々な音楽イベントへの参加。さらには、横浜みなとみらい大ホールで、2年に一度開く自らの定期演奏会もあり、活動スケジュールは年々、過密になる一方です。県外での活動も増え、6月10日には都内の北区王子で開かれた「JCDA（日本合唱指揮者協会）合唱の祭典2011」に、昨年続き参加。振付師として著名なラツキイ池田さんの振り付け

が歌います。このアイデアを思いついて導入したのは、オペラ出身の吉田先生だそうで、「直立不動で歌うだけではつまらない。踊りながら歌うことで、コーラスがより楽しくなり、表現力も豊かになった感じ」

並木男声合唱団の魅力について、トップテナーをつとめる画眉忠雄さんは「会社では偉い人も多いのに、ここでは仕事を離れ、団員はみな平等。歌が大好きという一点で結びつき、人間関係がとてとても素晴らしい。健康にもいいし、最高です」と語ります。

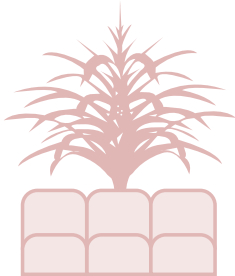
誕生から17年目を迎え、ますます充実した活動を続けるおじさん合唱団。長い歩みとともに、団員たちも年齢を重ね、平均年齢は67歳になりました。しかし、その歌声は今なお若々しく、張りがあります。

「今後は、歌って踊れる合唱団の元祖」として、団員を50人程度まで増やし、もっとスケールの大きい迫力満点の合唱に挑戦してみたい」と、意欲を見せる団長の加藤さん。二緒に歌いたい方はぜひどうぞ」と、新しい合唱仲間を募っています。



“国民総幸福度” を考える

最近かの有名な聖路加病院の日野原重名誉院長はある国際学会で「あなたにとって国民総幸福量とは？」という講演をおこなった。その講演によれば、まず国民総幸福量 Gross National Happiness(GNH)は国内総生産 Gross Domestic Product(GDP)という概念と対比する。GDPはこれまで国と国の経済的実力を比較する指標として使われてきた。1993年日本のGDPは米国を抜いて世界一となり、日本のもっとも豊かとされた時代がもたらされた。しかしGDPとは何かといえばその国の市場で取引される財やサービスの多寡を測る物差しに過ぎない。日本ではそのGDPが豊かさの唯一の指標だと考えられてきた。しかし私たちの求めるべき道は物質的豊かさではなく、精神的豊かさ、つまり“幸福”のはずではないだろうか。2006年英国の学者が各国の国民に幸福感について調査をしたところ最も幸福な国民はデンマーク人、2位はスイス人、3位以下はオーストリア、アイスランド、フィンランド人の順で、一方GDPのトップで最も裕福である米国人の順位は23位であったという。日本人は90位であったとのこと。必ずしも経済的に裕福でなくとも「幸福感」のもてる国民になるにはどうすればよいのでしょうか。(杏林風人)



こんな時どうする

尿が出にくいのですが 前立腺肥大症でしょうか？

横浜市泌尿器科医会 星野 孝夫
ほしの泌尿器科

前立腺肥大症とは

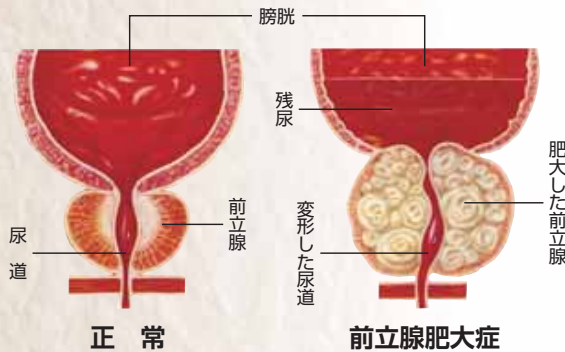


前立腺は膀胱の出口で尿道をとりまくように存在する男性にしかない臓器です。大きさはクルミ大で、精液の一部となる前立腺液を分泌しています。50歳を過ぎたころから、年齢とともに大きくなり前立腺肥大症になります。

50歳以上の男性の5人に1人は前立腺肥大症と言われています。

どんな症状がありますか

- ① 排尿後まだ尿が残っている感じがする
- ② トイレが近い
- ③ 尿が途中でとぎれる
- ④ 尿をがまんできない
- ⑤ 尿の勢いが弱い
- ⑥ おなかに力を入れないと尿が出ない
- ⑦ 夜中に何度もトイレに起きるなどが代表的なものです。国際



前立腺症状スコアは、これら7症状に関する質問票で、症状の程度を知るために役立ちます。

どんな検査をしますか

前立腺の大きさを知るために直腸診や超音波検査、実際の尿の勢いを調べるために尿流測定と残尿測定を行います。尿流測定では専用の装置に排尿するだけで尿の勢いがわかります。残尿測定は排尿後、膀胱に残った尿の量を超音波やカテーテルで調べる検査です。正常の排尿では膀胱に尿は残りませんが肥大症が進行すると尿を出しきれずに残るようになります。

進行すると前立腺ガンになりますか

前立腺ガンも高齢男性に多い病気ですが、肥大症とガンでは

どんな治療がありますか

発生する場所が違うため、肥大症が進行してもガンにはなりません。ただし、肥大症とガンが合併することがあります。また、前立腺ガンは早期には無症状ですが、大きくなると肥大症のような症状がでてきます。前立腺ガンの心配がないか調べるには血液のPSA検査が有効です。

最初は内服薬による治療を行います。効果が不十分な時には手術が必要となりますが、近年、有効な薬が開発され、手術が必要になることは少なくなっています。また、手術もより侵襲の少ない方法が考案され、安全に行えるようになってきています。

思い当たる症状がある方は、「歳のせい」とあきらめずに専門医を受診して下さい。

休日・夜間に急病になった場合は

休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時 青葉区休日急患診療所 ☎(045)973-2707	内科・小児科・歯科 診療時間：午前10時～午後4時 金沢区休日救急診療所 ☎(045)782-8785 戸塚区休日急患診療所 ☎(045)852-6221
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時 旭区休日急患診療所 ☎(045)363-2020 泉区休日急患診療所 ☎(045)801-2280 磯子区休日急患診療所 ☎(045)753-6011 神奈川区休日急患診療所 ☎(045)317-5474 港南区休日急患診療所 ☎(045)842-8806 ※現在、駐車場がご利用できませんので公共交通機関でご来院ください。 港北区休日急患診療所 ☎(045)433-2311 栄区休日急患診療所 ☎(045)893-2999	瀬谷区休日急患診療所 ☎(045)302-5115 都筑区休日急患診療所 ☎(045)911-0088 鶴見区休日急患診療所 ☎(045)503-3851 中区休日急患診療所 ☎(045)622-6372 西区休日急患診療所 ☎(045)322-5715 保土ヶ谷区休日急患診療所 ☎(045)335-5975 緑区休日急患診療所 ☎(045)937-2300 南区休日急患診療所 ☎(045)731-2416

毎日の夜間はこちらへ

横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535 内科・小児科・眼科・耳鼻科：午後8時～午前0時	横浜市救急医療情報センター ☎(045)201-1199 24時間対応
横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088 都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時	横浜市小児救急電話相談 ☎(045)201-1174 平日：18時～翌朝9時 土曜：13時～翌朝9時 日祝日・年末年始：9時～翌朝9時
横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921 泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時	横浜市歯科保健医療センター ☎(045)201-7737 休日・夜間救急歯科診療 休日診療：午前10時～午後4時 夜間診療：午後7時～11時



午前0時以降における初期救急診療は ※受診する際は、必ず事前に電話確認してください。

小児科 (小児救急拠点病院)		内科	
都筑区	昭和大学横浜市北部病院 ☎(045)949-7000	西区	けいゆう病院 ☎(045)221-8181
港北区	横浜労災病院 ☎(045)474-8111	保土ヶ谷区	聖隷横浜病院 ☎(045)715-3111
鶴見区	済生会横浜市東部病院 ☎(045)576-3000	旭区	横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111
保土ヶ谷区	横浜市立市民病院 ☎(045)331-1961	旭区	上白根病院 ☎(045)951-3221
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター ☎(045)851-2621	港北区	菊名記念病院 ☎(045)402-7111
中区	横浜市立みなと赤十字病院 ☎(045)628-6100	緑区	横浜新緑総合病院 ☎(045)984-2400
港南区	済生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111	青葉区	横浜総合病院 ☎(045)902-0001
		戸塚区	戸塚共立第1病院 ☎(045)864-2501
		戸塚区	東戸塚記念病院 ☎(045)825-2111
		瀬谷区	横浜桐峰会病院 ☎(045)303-1151

t v k 「健康最前線」

7月～9月の放送予定

7月★15日 高校野球のためお休み	8月★26日 認知症の精神症状への対応(2)
★22日 高校野球のためお休み	9月★2日 アレルギー性鼻炎(1)
★29日 高校野球のためお休み	★9日 アレルギー性鼻炎(2)
8月★5日 夏の消化器系トラブル(食中毒)(1)	★16日 病児保育(1)
★12日 夏の消化器系トラブル(食中毒)(2)	★23日 秋分の日のためお休み
★19日 認知症の精神症状への対応(1)	★30日 病児保育(2)

毎週金曜日午後1時30分より(生放送のため、多少前後のずれがあります。ご了承下さい。)

訪問看護ステーション 看護師の募集

横浜市内19カ所にある各区医師会立のステーションで、訪問看護に従事して下さる看護師(常勤・非常勤)を募集しております。詳細は次の連絡先へお問い合わせ下さい。
【お問い合わせ先】横浜市医師会事業三課 ☎045-201-7366

～かかりつけ医をお探しの方～

かかりつけ医検索ホームページ

様々な条件(診療科目・地域・駅名 etc.)をクリックすることにより、お探しの医療機関を検索できます。
<http://kakaritukei.yokohama.kanagawa.med.or.jp/>
地域医療連携センター ☎045-201-8712
運営時間：午前9時～12時 / 午後1時～5時 月曜～金曜(土・日・祝日を除く)
お近くの医療機関を電話でご紹介いたします。また、ご希望により診療所や病院の情報と地図をFAXで送ります。