

●前立腺がん

前立腺がんは、前回の前立腺肥大症と同様に、高齢化社会、食生活の欧米化などを背景として近年急増しており、将来男性に最も多く発生するがんともみられています。著名人がこの病気にかかり、病名をよく耳にするようになってきた人も多いと思います。また最近話題のロボット手術は、主に前立腺がんに対して行われるものです。

前立腺がんの特徴は、高齢者に多く50歳以下はまれで60歳を越えると急増することです。また遺伝的要因も考えられており、父親や兄弟に前立腺がんの人がいると、通常の2〜3倍の確立で前立腺がんにかかるといわれています。

また一般的に、がんの進行はゆっくりしており、早期には症状が無く気が付かないうちに悪化することがあります。がんの進行とともに排尿困難や血尿を起こすようになり、ひどくなると腰痛、背部痛、歩行障害まで起こることがあります。

がんを早期発見するためには、症状のないうちに検診を受ける必要があります。検診は血液検査でPSA（前立腺特異抗原）という前立腺がんの腫瘍

マーカーを測定します。前立腺がんでは早期からPSA値が異常を示すことがあり、この値が高いと精密検査が必要になる場合があります。

検診は、50歳以上の希望者は2年に1回、市のがん検診で受けられますし、最近では会社の検診や人間ドックの項目にPSA検査が入っていることも多くなってきました。検診などでPSA検査を受ける予定のない人は、泌尿器科などで相談してください。

前立腺がんは、早期のがんであれば、手術、放射線療法、ホルモン療法など有効な治療法があり、治療成績も良いので、50才以上の男性は年1回前立腺がん検診を受けましょう。

【岩国市医師会】



食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ！



『うまみ』の多い食材で減塩

ホウレンソウとツナのあえ物

材料（4人分）

- ・ホウレンソウ … 1束(200g)
- ・玉ネギ … 1/2個(100g)
- ・ツナの缶詰 … 小1缶
- ・コショウ … 少々

●エネルギー 78kcal/人 ●塩分 0.2g/人

作り方

- ①ホウレンソウはさっとゆで、水にとってザルにあげ、水気を絞って3〜4cmの長さに切る。
- ②玉ネギは薄切りにする。
- ③フライパンに玉ネギとツナを汁ごと入れて火にかけて、玉ネギがしんなりしたらホウレンソウを加えて炒め、コショウをふる。

★ひとことポイント★

ツナの缶詰には、うまみが多く含まれています。うまみの多い食材を使うと、塩分控えめでも料理がおいしく仕上がります。ハナッコリーや小松菜でもおいしく食べられます。「野菜1日350g！」を目指して、1皿でも多く取りましょう！

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会