

●前立腺肥大症

「尿の勢いがなくなってきた」「夜のトイレの回数が増えた」「トイレに間に合わずに漏れてしまう」など、排尿に関するトラブルはありませんか？  
若い頃と比べて排尿状態が不安定になってきているようであれば、前立腺肥大症の可能性があります。

前立腺は膀胱の出口にあり尿道を取り囲む臓器で男性にしかありません。一般的には50歳を超えてくると前立腺が肥大してきて尿道を圧迫して、尿の通過障害を来し、排尿困難などの排尿症状を引き起こすとともに、頻尿、尿意切迫などの蓄尿症状や、残尿感、最後に下着に尿が漏れるなどの排尿後症状も起こします。前立腺肥大症は加齢とともに罹患率が増加し、70歳では70%以上の男性が前立腺肥大を有し、その4分の1は治療を必要とする症状を発症するとされています。

これまでは高齢者の排尿障害は「年のせいでは仕方ない」と我慢する傾向にありましたが、最近では疾患として認識され、さらに生活の質を低下させることから早期に治療を受けることが望ましく、治療により多くの人が快適な生活を取り戻しています。

ただし症状から原因を知ることは難しいので、排尿のことで生活に支障がある、困るような症状がある場合には、医療機関を受診して原因を明らかにすることで、薬物治療を含む治療法の説明を受けるとともに生活上の注意点も指導してもらえます。

生活上で気を付けることとしては、散歩などの軽い運動をする、下半身を冷やさないようにする、長時間の座位を避ける、便秘にならないようにする、尿を我慢しないようにする、アルコールの飲み過ぎやコーヒの過剰摂取に注意するなどが挙げられます。

また前立腺肥大症の症状で医療機関を受診し、前立腺がんが見つかることも時にあります。前立腺肥大症と前立腺がんは関連のない疾患ではありませんが、男性で排尿困難のある場合には、前立腺がんのチェック（血液検査で前立腺特異抗原PSAの測定を行うのみ）も受けることをお勧めします。

【岩国市医師会】

食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ！

塩こぶが効いています！

豆苗ともやしの  
塩こぶあえ

材料（4人分）

- ・豆苗…100g
- ・モヤシ…200g
- ・塩こぶ…大さじ1・1/2
- ・すりごま…小さじ1

●エネルギー 22kcal/人 ●食塩相当量 0.5g/人

作り方

- ①豆苗は根元を落として3cmの長さに切り、さっと洗って水気を切る。モヤシはさっと洗っておく。
- ②熱湯で豆苗とモヤシをゆで、ざるに上げる。
- ③②を塩こぶとすりごまであえる。

★ひとことポイント★

塩こぶとすりごまの代わりに、からししょうゆ（しょうゆ大さじ1、練りからし小さじ2、水小さじ2）であえてもおいしくできます。

