

●前立腺肥大症

「最近、尿が出にくくなった」「排尿に時間がかかり、尿が近くなった」「夜間何回も尿に起きるようになった」など50歳を超える頃から年を重ねるにしたがって、このような症状を自覚する男性が増えてきます。その原因の多くは前立腺肥大症によるものです。

前立腺は男性のみにある生殖器官の一つで、膀胱の出口で尿道を取り巻くようにあるため、前立腺が肥大すると尿道を圧迫して尿のトラブルを起こしてきます。

前立腺がなぜ肥大してくるのかはまだはっきりとは分かっていません。加齢、男性ホルモン、欧米型の食生活などが関係していると考えられています。前立腺肥大症は進行性で徐々に悪化していくとみられ、残尿が増えて尿漏れや、尿を出すことが出来なくなる急性尿閉を起こすようになり、ついには腎臓の働きまで悪くなることがあります。症状が悪化する前にかかりつけの先生に相談したり、泌尿器科を受診したりしてください。

泌尿器科では、検尿、直腸診、超音波検査、血液検査（PSA検査など）、尿流測定などの検査により前立腺肥大

症の診断と重症度（軽症〜重症）を検査します。

前立腺肥大症と診断されると、その重症度によって経過観察、生活指導、薬物治療、手術など治療方針が決まります。

前立腺肥大症で日常気を付けることは、適度な運動をする、便秘を避ける、下半身を冷やさないようにする、長時間の座位を避ける、過度な飲酒を控えるなどです。また市販の風邪薬の中には、尿の出にくくなる成分が入っているものもあり、注意が必要です。

同じ前立腺の悪性腫瘍である前立腺がんについては次回紹介します。

【岩国市医師会】



食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ！



野菜がしっかりとれる1品

チャプチェ (野菜と春雨を炒めた韓国料理)

材料 (4人分)

- | | |
|------------------|----------------|
| ・牛薄切り肉…150g | たれ |
| ・ホウレンソウ…1束(200g) | ・ニンニク…1かけ |
| ・ニンジン…½本(75g) | ・長ネギ…¼本 |
| ・干しシイタケ…4枚 | ・しょうゆ…大さじ2 |
| ・春雨…40g | ・酒…大さじ1 |
| ・油…大さじ1 | ・砂糖…大さじ1 |
| | ・いりごま…大さじ1 |
| | ・ごま油…大さじ½ |
| | ・シイタケの戻し汁…50cc |

●エネルギー 223kcal/人 ●塩分 1.4g/人

作り方

- ①干しシイタケはぬるま湯で戻し、細切りにする。戻し汁はたれに使うのでとっておく。
- ②牛肉は細切り、ニンジンは長さ5cmの細切りにする。ホウレンソウは塩を入れた湯でゆでて冷水にとり、根元は除き長さ5cmに切る。春雨は熱湯に5分ぐらい入れて戻し、水気を切って長さ5cmに切る。

- ③ニンニクはすりおろし、長ネギはみじん切りにし、たれの材料を全て混ぜておく。
 - ④フライパンに油を熱し、牛肉を炒め、色が変わったらニンジン、シイタケを加えて炒める。火が通ったらホウレンソウと春雨、たれを加えて炒める。
- ★コマツナやピーマンを使ってもおいしくできます
レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会