

# 医療ルネサンス No.7593

# 前立腺がん 治療報告

1/7

## ホルモン療法「女性化」も

長年慣れ親しんだ「自分」が、自分でなくなってしまうのか……。治療法を決めた私(58)は、少し不安になった。

昨年9月、再発リスクの高い「超高リスク」の前立腺がんと診断された私は、複数の治療法を比較検討した結果、東京慈恵医大病院(東京都港区)で、三つの治療法を組み合わせた「トリモダリティー」という治療を受けることにした。



へその近くに打つホルモン療法の注射(13日、東京慈恵医大病院で)

まず半年間、定期的に注射を打ち、前立腺がんを増殖させる男性ホルモンの分泌を抑える。次に、2種類の放射線治療でがんを徹底的にたたき、引き続き2年間、同じ注射を継続する。男性ホルモンが減ると、筋肉量や骨密度の減少、脂肪の増加、貧血などの副作用が表れる。乳房が張る人もいる。いわば「女性化」が進むわけだ。患者の体験記を読むと、「髪が増えた」「肌つやが良くなった」「性格が穏やかになった」とい

う人もいた。まれに、意欲の減退や、うつ傾向に苦しむ人もいるらしい。2019年に前立腺がんの手術を受けた演出家の宮本亜門さんは、ホルモン療法と放射線治療の組み合わせを選ばなかった理由を、「医療ルネサンス」の取材でこう語っている。「熱意をもって舞台全体を統率する力は、僕は『男性性』から生じると思っていて、治療によって変容するのは、演出家として困ると思ったんです」

私の場合、少し不安になったものの、考え直した。自分のがんは手術では治せない段階だ。ホルモン療法で「変容」が表れたとしても、2年余の治療が終われば副作用は消え、元の自分に戻る。ならば、期間限定の「女性化」をじっくり味わうのも悪くない。注射は3か月に1回で、

その間は効果が持続する。最初の注射は昨年10月。1週間ほどで性欲が消えた。12月からは、上半身がカーッと熱くなるホットフラッシュ(ほてり)が、1日に何度も襲ってくる。特に暑い今の時期は、きつい。幸い、意欲の減退はなく、日常生活に大きな支障はない。ただ、赤血球の数値は正常値を下回り、常に貧血気みだ。筋肉量も減ったせいか、疲れやすくなった。体毛も薄くなった。

だが、抗がん剤治療のつらさに比べたら、全然大したことはないだろう。今年4月以降、放射線治療の副作用も加わったが、これのがんをやっつけられるのなら楽なものだ、と思う。

昨年12月の連載「前立腺がん 記者の選択」の続編として、私が受けた治療の詳細を軸に、日本の前立腺がん診療の課題、最新治療などを紹介する。(編集委員 山口博弥) (このシリーズは全7回)

るのが重労働だった。

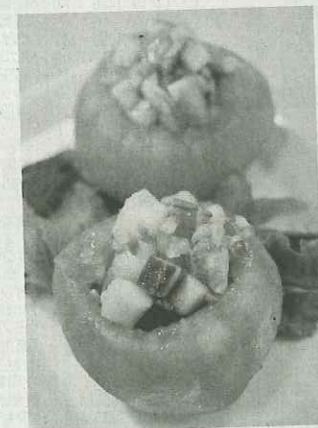
30代の女性会社員。姑(おばあ)が腹立たしいです。私の仕事のため、2歳の子どもが保育園へ通うことに。姑は「他人に任せるなんて考えられない」と非難しま

### 断られ

で伝えてきました。結局市の制度を利用して、もの時の預け先を確しました。私が働くのは、子どもの将来の学費が主目的です。姑は「

2020年12/24-25 (今週) ニンニク

- \*材料4個分 シーフードミックス(冷凍)100g/トマト(小)4個/レモン(輪切り)1枚/キュウリ1本/タマネギ(みじん切り)20g/白ワインビネガー大さじ1杯/ニンニク(みじん切り)1/2かけ分/バルサミコ酢大さじ1/2杯/オリーブ油50cc/ミックスリーフ1パック
- \*作り方 1. シーフードミックスは...
- 2. トマトは湯むきする。ヘタを切り落とし、中身をスプーンでくりぬいて器にし、塩少々をふってふせておく。
- 3. トマトの中身はさいの目に切る。レモンはいちょう切り、キュウリは板ずりをして8mm角に切る。
- 4. 白ワインビネガー、ニンニク、バルサミコ酢、オリーブ油、塩とコショウ各少々をふっておく。



コショウ各少々を混ぜる。5. (4)と、(1)、(3)、タマネギをあえ、(2)の中に入れる。ミックスリーフと一緒に盛り上げる。 赤堀博美

医療ルネサンス No.7594

前立腺がん 治療報告

2/7

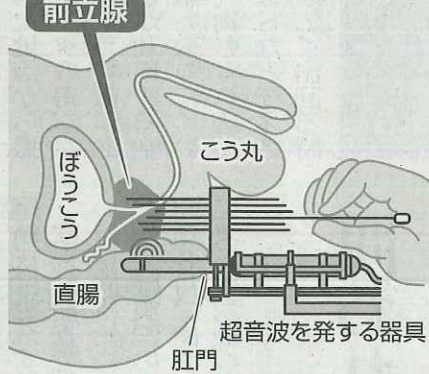
診療科同士の連携に安心

前立腺がんのホルモン療法を始めて半年が過ぎた4月下旬、私(58)は東京慈恵医大病院(東京都港区)に入院した。最初の放射線治療を受けるためだ。

私が選んだ治療法は、ホルモン療法、放射線治療の内照射(小線源治療)、外照射の三つを組み合わせる「トリモダリティー」。英語で「triplet」, modalityは「手法、治療法」を意味する。

放射線治療は、体の外から照射する外照射が一般的だが、内照射は体の内側から放射線を当てる。私に行うのは「高線量率組織内照射(HDR)」で、前立腺内に針20本前後を刺し、直接照射する。

高線量率組織内照射(HDR)で針を刺すイメージ図



日夜までに電話連絡はななく、胸をなで下ろした。午前中、4人部屋の病室に入院。その日夜から下剤を飲み、翌朝までに胃腸を空っぽにした。午前9時前、手術室へ。泌尿器科医の田代康次郎さんが、私の腰に2種類の局所麻酔を打った。間もなく下半身の感覚がなくなった。

次に、おおむけになって両足を広げた。分娩台に乗った妊婦さんのような体勢だ。田代さんは超音波画像

を見ながら、私のこう丸と肛門の間(会陰部)の皮膚から針を一本ずつ突き刺していく。想像するだけに恐ろしい光景だが、自分では見えないし、痛みはまったく感じない。

「もっと下で……」「こうですか?」「そう、そんな感じです」「うう、そんな感じです」

放射線治療部教授の青木学さんが、田代さんに助言する声が聞こえた。がんの多くは、進行すればするほど単独の治療では治りにくくなる。手術、放射線、抗がん剤、免疫治療薬など、複数の治療を組み合わせた「集学的治療」で難敵に立ち向かうのだ。そのためには、診療科同士の

十分な連携が欠かせない。青木さんと田代さんの自然なやりとりを聞き、私はうれしくなった。きつと、これまで多くの患者の治療で意見交換を重ねてきたに違いない。これなら安心してお任せできそうだ。

刺された針は、前立腺の後ろにある精嚢を含めて全部で23本。そのまま私はスレットチャーに乗せられ、午前11時過ぎに病室に戻った。ベッドに横になり、午後3時からの照射を待つ。HDRは、強力な放射線で標的を攻撃する。いよいよ、がんとの本格的な闘いが始まるのだ。



\*過去記事はヨミドクターで

「受けたい医療 2021年版」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています。

過去のレシピ よみうりグルメ部 Q

きょうのひと皿

牛肉の甘みそ煮込み

時間の目安 80分/熱量 295kcal/塩分 2.4g (1人分)



\*材料 4人分
牛肉(煮込み用塊) 400g/長ネギ(青い部分) 1本分/ショウガ 1かけ/八角 2個/鶏ガラスープ 200cc/テンメンジャン 大さじ 1杯/チンゲンサイ 1株/糸唐辛子 少々

\*作り方
1. 牛肉は3cm角に切る。長ネギ、ショウガはみじん切りにする。八角は手で砕く。
2. フライパンを熱し、油大さじ

2杯を入れて、長ネギ、ショウガ、八角をいためる。香りが出たら、牛肉を入れてさらにいためる。
3. (2)に鶏ガラスープ、酒と砂糖各大さじ1と1/2杯、しょうゆ同3杯、テンメンジャンを入れて、蓋をして弱火で1時間ほど煮る。最後は火を強めて煮汁を絡める。
4. チンゲンサイは二つ割りにしてゆでる。
5. 皿に(3)の肉と煮汁、チンゲンサイを盛り付ける。糸唐辛子をのせる。

赤堀博美

くらし 家庭

# 医療ルネサンス

No.7595

## 前立腺がん 治療報告

3/7

### 高い放射線量 一気に攻撃

4月下旬の午後3時過ぎ、東京都港区の東京慈恵医大病院。放射線治療部の照射室で、私(58)の前立腺がんを強力な放射線であたる「小線源治療」が始まろうとしていた。

日本で広く行われている小線源治療は、「永久挿入密封小線源療法」。放射線源「ヨウ素125」が入ったカプセル(長さ4・5mm)を、数十〜100本ほど前立腺の中に永久的に埋め込む。弱い放射線が8か月ほど照射され続け、「低線量率組織内照射(LDR)」とも呼ばれる。

一方、私が受けた「高線量率組織内照射(HDR)」は、1回で高い放射線量を照射できるのが特徴だ。「LDRが『ころ火』でがんをじわじわと痛めつけるイメージなら、HDRは『ガスバーナー』で一気にやっつける感じです」。放

射線治療部教授の青木学さんは、そう例える。

照射室の治療台に横たわる私の会陰部には、午前中に刺した針23本が留置されている。これらの針と、放射線源を送る機械が23本のチューブでつながれた。機械に装填されている強力な線源「イリジウム192」1個が、前立腺内の各針間で23往復して照射する。

スタッフ全員が退室すると、照射が始まった。ピアノの静かなBGMが流れる中、紙をスクリーンで読み取る時のような「ウィーン」という音が聞こえる。



HDR照射前の私。会陰部の針と機械がチューブでつながれている。右が青木さん(4月、東京慈恵医大病院で)＝鈴木竜三撮影

私のがんは前立腺の全体に広がっているが、大きさや悪性度は部位によって異なる。線源が、右側の悪性度の高い領域にある針に移動した時には、長めにとどまる。この滞留時間の差で、部位ごとに最適な放射線量を調整するわけだ。これらは事前にコンピュータで計画され、治療中も自動的に制御されている。

体の外から放射線を当てる「外照射」に比べ、前立

腺の内部から放射線を発する「HDR」は、①高線量なのに他の臓器へ与えるダメージが少ない②前立腺が体内で微妙に動いても、照射位置を修正する必要がない、といった長所がある。

前立腺がんへの外照射では近年、1回の線量を上げて回数を減らす「寡分割照射」の方が治療効果が高いことが分かり、採用する病院も増えてきた。「外照射がHDRに近づいてきたとも言える」と青木さん。

痛みも何もなく、私の照射は15分ほどで終わった。チューブを外し、針を体に残したまま病室に戻った。

翌日の午前中にもう一度照射を行うため、針の位置が動かないよう、あおむけの姿勢のまま一夜を明かさなければならぬ。背中や腰が痛くてつらかったが、何とか耐え、2回目の照射も無事終了。3泊4日の入院治療は終わった。

過去のレシピー よみうりグルメ部

連載「医療ルネサンス」は、原則、月曜日から金曜日の掲載です

くらし 家庭

※過去記事はヨミドクターで

### きょうのひと皿

#### 鶏肉とサツマイモの中華風

時間の目安 30分/熱量 456kcal/塩分 2.3g (1人分)



- ※材料 2人分  
 サツマイモ200g/鶏もも肉150g/長ネギ5cm/トウバンジャン小さじ1/4杯/小ネギ適量
- ※作り方  
 1. サツマイモは皮のまま一口大の乱切りにして水にさらす。鶏肉は一口大に切り、酒、しょうゆ各大さじ1/2杯を合わせた調味液に15分ほど置いて、下味をつける。  
 2. 長ネギはみじん切りにして、

- 砂糖、しょうゆ、酢各大さじ1杯とトウバンジャン、ゴマ油小さじ1杯と合わせておく。  
 3. サツマイモは水気を拭いて、170度に熱した油で、串を刺してスッと通るまで、素揚げする。鶏もも肉は水気をよく拭き取り、片栗粉を薄くまぶしてしっかりと揚げる。  
 4. (3)は熱いうちに(2)であえて、皿に盛り付ける。小ネギは小口切りにして、散らす。
- ◆  
 少なめの油で揚げる場合は、弱火で低めの温度で揚げましょ。 赤堀博美

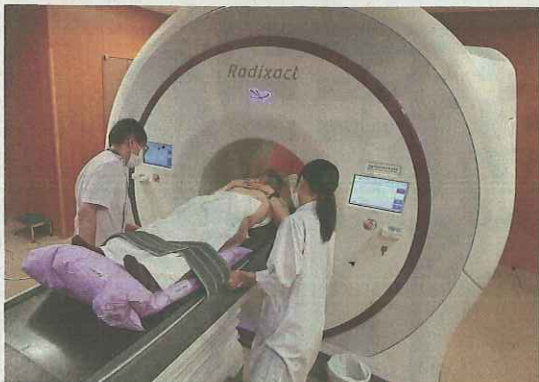
医療ルネサンス No.7596

前立腺がん 治療報告

4/7

副作用に耐え「根絶」へ

暮らし 家庭



IMRTの装置に横たわる私。照射前に入念に位置合わせを行う(6月、東京慈恵医大病院で。鈴木竜三撮影)

前立腺内に刺した針から放射線を照射する「高線量率組織内照射(HDR)」に続いて、私(58)が東京慈恵医大病院(東京都港区)で受けたのは、体の外から放射線を照射する「強度変調放射線治療(IMRT)」だ。

「ガラガラ」という音が、私の周りを回転する。でこぼこ道でキヤリバッグを引く時のような音だが、大してうるさくはない。照射自体は5分で終了。会計を済まし、いつも午前11時半ごろには出社できた。

可能性はある。そこで、前立腺と精嚢、周辺のリンパ節を含む骨盤全体に放射線を照射し、「見えなががん」を攻撃するのが、今回の照射の狙いだ。

「治療自体は痛くもかゆくもない。IMRTの装置に横たわる私。照射前に入念に位置合わせを行う(6月、東京慈恵医大病院で。鈴木竜三撮影)」

私の治療は5月中旬に始まった。平日5日の通院で5週間、計25回の照射を受ける。自宅から病院に直行、午前10時20分ごろに照射室に入り、照射台に横たわる。

「根絶」を目指すのだ。あくまで「根絶」を目指すのだ。同大が超高リスクがんはこの治療法を行った場合、10年後の再発率は3割。他の治療法より優れているとはいえず、再発の可能性はある。でも私は、治療の説明同意書の「目的・効果」欄に記された言葉を、固く信じている。がんの根絶。そう、縮小ではなく、あくまで「根絶」を目指すのだ。

週に2、3日行っていた朝の筋トレは、照射3週目から疲労のせいできなくなつた。自宅の2階へ階段を上るだけで息切れする。ホルモン療法で2割落ちた体力が、放射線治療でさらに2割低下した感じた。

困っているわけではありませんが、私は将来国際社会で働きたいと思っっているのです。きっとコミュニケーション能力がなければやっていけないだろうと思っいます。どのようにしたらコミュニケーションが得意になれるのでしょうか。

人生案内

出久根 達郎 (作家)

内気で声が小さく、人見知りで口下手。これは長所です。大声で威圧的にまくし立てる。そんなタイプが勝者とみなされ、のさばる現代。あなたのような人は貴重です。卑屈になることはありませぬ。短所ととらえてはいけません。

17歳 口下手で自信持

困っているわけではありませんが、私は将来国際社会で働きたいと思っっているのです。きっとコミュニケーション能力がなければやっていけないだろうと思っいます。どのようにしたらコミュニケーションが得意になれるのでしょうか。

# 「手術偏重」の治療に疑問

私は昨年9月上旬、最初に受診した泌尿器科医からこんな説明を受けた。

「お勧めはロボット手術です。もし再発しても放射線を照射できる。でも放射線治療後は、手術で前立腺を取ることはできません」なるほど。確かに、がんのある前立腺を丸ごと取り除いた方が、安心できる。

再発した時の「次の一手」は多い方がいいし。

最初はそう思った。だが、今はこう考えている。泌尿器科医のこの「殺し文句」には、要注意だ、と。

がんが前立腺にとどまっている限局性がんの場合、手術と放射線で治療成績に差はないとされている。手術後には尿失禁、放射線治療後には膀胱炎や直腸炎など後遺症のリスクがある。

だから、患者は事前複数の治療法について十分な説明を受け、自分の人生観も考慮して選択することが望ましい。しかし、患者会やブログの体験記を読むと、冒頭のような説明を受けて手術を受

オンラインでの取材に  
応えるサンドラ・ター  
ナーさん(一部、画像  
を修整しています)



け、再発して悩むケースは少なくない。

まして私のような超高リスクのがんでは、見えない微小な転移があり、手術だけでは根治できない可能性が非常に高い。放射線治療を提案しないことなど、あつてはいけないのだ。

「放射線治療後の再発では前立腺を摘出できない」という説明も誤りだ。昔は合併症が多かったが、今は技術の進歩もあって可能になった。東京慈恵医大病院でも、他の病院からの紹介も含め、必要な場合は手術で前立腺を摘出している。

前立腺がんでは再発してもすぐには亡くならないが、一度再発すると、再発を繰り返して治療できなくなることも多い。だから医師に求められるのは、「最初の治療で根治を目指す」という患者本位の姿勢だ。決して、自分の得意な治療

に誘導することではない。

オーストラリアの放射線腫瘍医でシドニー大学准教授のサンドラ・ターナーさんによると、同国でも、患者が放射線治療の情報を得ないまま手術を受ける例は少なくないという。

しかし昨春秋、同国の診療報酬制度「MBS」の指針で、患者が治療を受ける際は、泌尿器科医と放射線腫瘍医の双方の意見を聴くことを推奨した。「前立腺がんは進行が遅いので、複数の治療法を比較検討する時間は十分ある。治療法の選択を焦る必要はないのです」とターナーさん。

一般開業医向けの放射線治療の教育も、5年前から行われているという。日本でもこうした取り組みが必要ではないだろうか。手術で根治できる事例も多いが、少なくとも「手術偏重」の前立腺がん医療は改めていくべきだ。



\*過去記事は「ミドクター」で

過去のレシピ よみうりグルメ部

## ゴマ豆乳冷や麦

時間の目安 30分(冷やす時間を除く) / 熱量 566kcal/塩分 1.9g (1人分)



## きょうのひと皿

\*材料 2人分  
鶏むね肉(小、皮なし)1枚(160g) / ニンニク1かけ/ショウガ1かけ/すり白ゴマ $\frac{1}{2}$ カップ/豆乳(成分無調整)1カップ/小ネギ4本/冷や麦150g

- \*作り方
1. 鍋に鶏肉、半分にしたニンニク、薄切りにしたショウガ、塩小さじ $\frac{1}{2}$ 杯、水2カップを入れ、火にかける。煮立ったら、アクを取り、弱火で20分煮る。冷ましてから、肉を取り出して、こす。
  2. 小ネギは小口切りにし、肉は細くさく。
  3. (1)のゆで汁にすり白ゴマ、豆乳を加えて混ぜ、冷蔵庫に入れて冷やす。
  4. たっぷりの熱湯で冷や麦を袋の表示通りにゆでる。ザルに上げ、流水でしめて、氷水で冷やし、水気をしっかりと切り取る。
  5. 器に(3)のゆで汁、冷や麦をよそす。

40代の主婦。20代半ばの息子を心配しています。仕事を頑張っているが、それ自体はいいのですが、二人で残業が

## 心配

と話すこともほとんどなくなってしまう。もともとおとなしく口数の少ない子ですが、さらに疲れて

社団法人... 55,000円(税込)...

# 医療ルネサンス No.7598

## 前立腺がん 治療報告

6/7

### 最新治療求め海外へ

俳優で歌手の西郷輝彦さんが現在、オーストラリアで受けている前立腺がんの最新治療を動画配信し、患者の注目を集めている。

同じがんの私(58)も無関心ではられない。そこで、この「PSMA標的治療」を受けた大阪府箕面市のIT企業会長、津田和郎さん(76)を取材した。

津田さんは2013年、手術で前立腺を摘出したが、半年後、腫瘍マーカーのPSA(前立腺特異抗原)の数値が上がった。PSA再発と呼ばれる。男性ホルモンを抑える薬を服用すると、PSAは低下。が、17年にまた上昇し、他の薬も効果が続かない。ホルモン療法が効かない「去勢抵抗性」の状態になっていた。がんは背骨や肋骨など約10か所に転移。抗がん剤の点滴は、副作用がつらくて2回でやめた。保険がきか

ない免疫細胞療法や温熱療法にも手を出したが、効果はなかった。「あと何年、生きられるんやろ」。悲観的な思いにとらわれた。

PSMA標的治療の情報を知ったのは、19年。PSMA(前立腺特異的膜抗原)は、PSAのように血液などに分泌されず、前立腺細胞の表面に存在するたんぱく質で、進行がんや転移が

んになると数が増える。治療では、PSMAに結合する物質に放射性物質を付けた薬剤を注射し、がん細胞だけを攻撃する。診断にも使え、他の画像検査で確認できない早期のがん転移も見つけられる。

海外では、有効性や安全性を示唆する複数の臨床研究があるが、まだ標準治療にはなっていない。日本国内での承認もまだ



IT企業会長として今も仕事を続ける津田さん(大阪市内で)

津田さんは昨年2月、医師らで作る一般社団法人「セラノステイクス横浜」の仲介で、オーストラリアに渡航。通常は2か月おきに3〜4回治療を受けるが、今年4月までに計5

回渡航し、注射を打った。2回目の治療時に10.5だったPSAの数値は、5回終了後に28にまで低下。画像上の骨転移も減っていた。「天にも昇る心地とは、このことかと思いましたが」と津田さんは喜ぶ。

ただし、入夢の治療ではない。同法人の泌尿器科医の三木健太さんによると、患者の5〜10%はPSMAの発現がなく、治療を受けられない。治療を受けてがんの多くが消えても、根治は難しいという。費用は3回で500万円ほど必要になる(渡航費は別)。

それでも、打つ手がなくなった患者には希望の光だ。延命ができれば、さらに有効な治療法が開発されるかもしれない。三木さんは「日本の医療はこの分野で5年は遅れている。日本人患者の治療データを集め、国内での早期承認につなげたい」と話している。

「受けたい医療 2021年版」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています。

くらし 家庭



\*過去記事はYouTubeドクターで

### きょうのひと皿

#### パクチー棒ギョーザ

時間の目安 30分 / 塩分 0.3g / 熱量 275kcal (5個分)



動画はこちら



#### \*材料20個分

豚ひき肉200g / おろしショウガ1かけ分 / おろしニンニク1かけ分 / パクチー50g / ギョーザの皮(大)20枚

#### \*作り方

1. パクチーは飾り用に少々取り分け、残りはみじん切り。
2. ボウルにひき肉を入れ、ショウガ、ニンニク、しょうゆと酒と砂糖各小さじ1杯、ゴマ油とサラダ油各大さじ1/2杯、

3. ギョーザの皮の中央に一字に(2)をのせ、皮の縁に水を塗り、皮の手前と奥からタネにかぶせて棒状に折る。左右の端を押さえて留める。
4. フライパンに油小さじ1杯を熱して(3)を並べ、薄く焼き色が付いたら、水1カップを注ぎ、蓋をして強めの中火で加熱する。水分がほぼなくなったら、ゴマ油少々を入れ、焼き色をつける。飾り用のパクチーを添える。 藤井恵

告

読売新聞から申し込むと、過去1回分の検定問題、解答・解説冊子をプレゼント

# 「再発予防」に生活習慣改善

がんと診断された患者にできることは、何か。まずは徹底した情報収集と病院選び、治療法の選択が挙げられる。だが、いざ治療が始まれば、基本的に医師にお任せするしかない。

ほかに患者にできることがあるとすれば、生活習慣の改善だろう。昨年9月に前立腺がんと診断された私(58)も、改善に取り組んだ。まずは、食事である。

日本泌尿器科学会の診療ガイドライン(指針)によると、前立腺がんの発症予防に有効と結論が出ている食品や成分は存在しない。

ただ、大豆のイソフラボンや緑茶のカテキン、トマトのリコピン、魚のDHAやEPAといった成分は、いくつかの研究から発症予防効果が注目されているようだ。

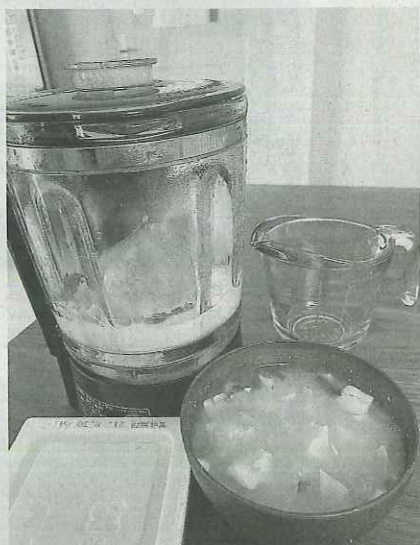
私の場合、「再発予防」を目的に、野菜や果物を数

種類入れた豆乳スムージーとみそ汁、納豆、緑茶を毎日の朝食メニューにした。魚を食べる頻度も増やした。効果の立証はなくても、これらの食品は栄養価が優れ、安価で手に入る。試して損はないはずだ。

また、健康の基本である睡眠の質を下げないため、家で酒を飲む時は、アルコール量が40gを超えないよう事前に計算。計量カップで量り、グラスで小分けにして飲む。週に2日は休肝日も設けている。

では、運動はどうか。近年、様々ながんで、運動をした患者の方が生存率が改善するという研究が増えている。前立腺がんも例外ではない。

特に、私のように男性ホルモンを抑える治療を続けていると、筋肉が落ちて脂肪が増え、肥満になりやすい。それを防ぐためにも運動は必要だ。最近、疲れを言い訳に朝の筋トレをさぼりがちで、腹回りが大きくなった。20分でもいいから週4日は筋トレを行いたい。



妻が毎朝作ってくれる豆乳スムージーとみそ汁。手前左は納豆パック、右奥は晩酌用の計量カップ

こうした生活改善は、実は再発予防だけが目的ではない。前立腺がんになったからといって、大腸や肝臓など他のがんや、心臓、脳の病気を併発しないという保証はない。だからこそ、今の病を得たことを好機に健康全般に気を配る。「一病息災」が目的なのだ。

ただし、がんを治し、健康になることは人生の目的ではない。限りある人生を充実させ、楽しむために、治療や生活改善はある。

新型コロナウイルスの感染拡大で、ただでさえストレスフルな毎日。過度に自分を律すると、免疫力まで下がってしまう気がする。頑張りほどほどにして、協力的な妻や理解ある職場への感謝も忘れずに、自然体で病と向き合っていくつもりだ。

(編集委員 山口博弥)  
(次は「がん患者会」コ  
ロナ禍で)



\*過去記事はヨミドクターで

過去のレシピ よみうりグルメ部

## サケとエリンギの辛みそいため

時間の目安 20分/熱量 328kcal/塩分 2.5g (1人分)

### きょうのひと皿

\*材料 2人分  
生サケ2切れ/タマネギ1個/エリンギ1パック(100g)/トウバンジャン小さじ1/2杯/おろしニンニク少々

#### \*作り方

1. サケは一口大にそぎ切りにし、塩小さじ1/2杯をふり、10分おく。水気を拭き、酒小さじ1杯をまぶす。
2. タマネギは幅1cmのくし形に切る。エリンギは厚さ1.5cmの輪切りにする。エリンギの切り口に、幅5mmの格子状に切り込みを入れる。
3. みそ、酒各小さじ1杯、砂糖同1/2杯、トウバンジャン、おろしニンニクを混ぜる。
4. フライパンに油小さじ1杯を熱し、



ける。タマネギを加え、油が回るまでいためる。エリンギとタマネギを取り出す。

5. フライパンに油小さじ1杯を熱し、サケに小麦粉を薄くまぶし入れ、中火で3分ずつ両面を焼き、(4)を戻し、(3)を加え、いため合わせる。

50代の女性。夫は自営業の3代目で、私も手伝っています。義母の他界後約10年、義父と同居して世話をしてきました。

### ハラ

時に義父からセクハラをけるようになったので、今まで多くのことに注意してきましたが、セクハラだけはどうしても我慢できません。夫に伝え

義父の検査、入院などのため、私は仕事を