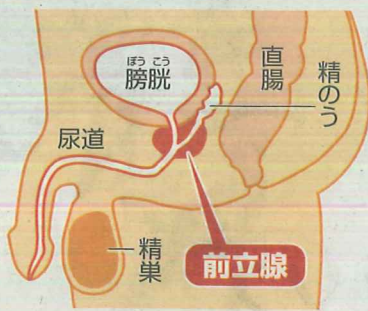


# 医療ルネサンス No.7430

## 前立腺がん 記者の選択 ① / 5



がんの種類	男性の罹患数(人)	全体の10年生存率(%)
前立腺	9万1215	98.8
胃	8万9331	66.8
大腸	8万7019	68.7
肺	8万2880	32.4

※罹患数(その年に新たにがんと診断された人の数)は厚生労働省の全国がん登録(2017年)、10年生存率は全国がんセンター協議会の調査(2020年)より

# 「自分も」淡々と受け止め

「結果は、やはり前立腺がんでした」  
今年9月上旬、東京都内のクリニックで、私(58)は泌尿器科医からそう告知を受けた。その2週間ほど前、前立腺に針を刺して組織を取る「針生検」を受けていた。病理医による検査で、がんと確定したのだ。

がん体験者の記事や手記を読むと、告知を受けて「頭が真っ白になった」「なぜ自分が、と涙があふれた」などの記述が少なくない。しかし私は、「自分もがん

になったか」と淡々と受け止めた。  
いま思えば、もっと深刻に受け止めるべきだったが、だが、動揺しなかったわけは主に二つある。

一つは、がんはありふれた病気だということ。今は日本人の2人に1人ががんを経験する。私はあと2年で還暦だし、年齢的に珍しくない。健康には気を使ってきた方だが、それでもがんになることはあり得る、と常々考えていた。

二つ目の理由は、前立腺

がんは他のがん比べて進行が遅く、簡単には死なない、と知っていたことだ。

前立腺は、男性だけにある臓器。膀胱の真下に尿道を取り囲むように位置し、形や大きさは栗の実やクルミに似ている。精液の約3割を占める前立腺液を分泌し、射精や排尿に深く関わっている。

前立腺がんは昔は欧米に多かったが、近年は日本でも増えている。最新の2017年のデータでは、新たに診断された患者数(罹患数)は9万1215人と、男性のがんで最も多い。18年の死亡数は1万2250人で、男性のがんでは6番目だ。先月発表された10年生存率は98.8%と、がんの中で最も高い。

私の父は数年前に前立腺がんを診断されたが、ホルモン療法を受けて特に進行せず、今年8月に別の病気

で94歳で亡くなった。父親が前立腺がんの場合、息子が発症する確率は2.5倍に上がるとされる。

私は、読売新聞で医療の取材を通算20年以上続けている。ただ、取材経験があるのは、長く取材している胃がんのほか、食道がん、膀胱がん、悪性リンパ腫など。前立腺がんについては同僚が書いた記事を読む程度だった。

いざ自分がこの病気になり、診療を受けながら情報を集めると、知らないことが多いと痛感した。自分のがんが、悪性度が高くて再発しやすい「超高リスク」であることや、治療法が複数あり、医師によって勧められる治療法が異なることも分かってきた。

戸惑いや葛藤を経て、治療法を決めるに至った経緯を報告したい。

(編集委員 山口博弥)  
(このシリーズは全5回)



※過去記事は「ヨミドクター」で

医療・健康情報はインターネットサイト「ヨミドクター」(<https://yomidr.yomiuri.co.jp>)で

# くらし 家庭

## きょうのひと皿

### ハクサイと鶏肉春雨の鍋

時間の目安 40分(鶏肉をおく時間を除く)  
熱量 560kcal/塩分 1.9g (1人分)



※材料 2人分  
ハクサイ1/4株(600g) / 骨付き鶏もも肉1本(300g) / 鶏手羽元4本(200g) / 緑豆春雨40g / ショウガ(薄切り)1かけ分 / 長ネギ(みじん切り)5cm分 / おろしニンニク1かけ分 / 粗びき赤唐辛子小さじ1/2杯  
※作り方  
1. 骨付き肉は軟骨で半分に切り、骨に沿って切り込みを入れる。手羽元も同様に切り込

過去のレシピ [よみうりグルメ部](#)

みを入れる。塩小さじ1/2杯をすり込み、冷蔵庫で1時間~1晩おく。  
2. 春雨は水で戻し、ハクサイは長さを4等分に切る。  
3. 鍋に水気を拭いた(1)、ショウガ、水3カップ、酒大さじ3杯を入れ、強火にかけ煮立ったらアクをのぞき、ハクサイを入れ、蓋をして20分煮て、春雨を入れ5分煮る。  
4. 長ネギ、ニンニク、しょうゆ小さじ2杯、酢とゴマ油各同1杯、赤唐辛子を混ぜ、器に取り分けた(3)に適量をかけて食べる。  
藤井恵

# 医療ルネサンス

No.7431

## 前立腺がん 記者の選択

2/5

# PSA検査 正常値の「裏」

私(58)の前立腺がんが見つかってきたきっかけは、今年7月に会社の健康診断で受けたPSA検査だ。

PSA(前立腺特異抗原)は、前立腺細胞が作るたんぱくで、前立腺がんがあると血液中の濃度がより高くなる。前立腺肥大でも数値が上がることはあるが、前立腺がんの検査として広く使われている。

4までが正常値で、10までがグレーゾーン、10・1以上が「疑い」となる(単位はナ・タ/リ・タ)。私のPSA値は4・624



記者が飲んでいた「フィナステリド」の錠剤。個人輸入代行のサイトで購入していた

で、正常値を少し超えただけだが、8月下旬、東京都内のクリニックの泌尿器科医を受診した。

医師が肛門から指を入れ、直腸の壁越しに前立腺の大きさや硬さなどを調べ、「直腸診」を受けた。続いて、超音波を発信する装置を肛門から入れる検査を受ける。医師は言った。

「がんの疑いがあります。特に右側が大きくて硬い」

私のPSAの値は、高くない。しかし、この数値には「裏」があった。

実は私は、8年前から男性型脱毛症の治療薬「フィナステリド」を毎日飲んできた。国内では医師の処方薬「プロペシア」(商品名)として承認されている。この薬の服用を続けると、PSA値が半分程度に下がってしまうのだ。添付文書にも「前立腺がん診断でPSAを測定する場合は、2倍

※頼川晋(えがわ・しん) 東京慈恵医大教授監修

PSA値 (ng/ml)	がんの確率
0~4	正常
4.1~10	グレーゾーン (25~40%の疑い)
10.1~20	疑われる
20.1~100	疑われ、かなり広がっている可能性がある
100.1以上	強く疑われ、多くの場合、遠隔転移がある

### PSA検査の見方

した値を目安とすること。などと記載されている。

私が前回、健康診断でPSA検査を受けたのは2017年で、数値は2・20。すでに薬を服用していたから、本来の数値は2倍の4以上で、正常値を超えていたことになる。この時に精密検査を受けていれば、悪性度の高いがんには至らず、もっと早期の状態で見つかった可能性がある。私の失敗は、個人輸入代

行のサイトで、フィナステリドのインド製ジェネリック(後発薬)を安価で購入したこと。「サプリメント感覚」で飲んでいたこともあり、健康診断では服用の申告を忘れていた。医師が介入していれば、注意を促されていたかもしれない。

厚生労働省に確認すると、私が購入したサイトは違法ではないが、国内で未承認の薬の使用は自己責任となり、副作用などの問題が起きても補償されない。

私はがんの疑いを指摘された翌日から、フィナステリドを飲むのをやめた。50日以上が過ぎた10月中旬、PSA値を測ると7・48と高くなった。やはり薬の影響で下がっていたのだ。

フィナステリドは、悪性度の低い前立腺がんの発症を減少させるが、悪性度の高いがんを増やす可能性がある。という海外の報告もある。「薬の服用は医師と相談の上で」。言い古された言葉の大切さが、今回の体験で身にしみた。

# くらし 家庭

ご意見・情報を 〒100-8055 読売新聞東京本社医療部 FAX03(3217)1960 iryou@yomiuri.comへ

過去のレシピ [よみうりグルメ部](#)

## きょうのひと皿

### ブリカツ

時間の目安 20分/熱量 543kcal/塩分 1.0g (1人分)



#### ＊材料 2人分

ブリ(切り身) 2切れ(200g) / おろしショウガ 1かけ分 / 卵 1個 / パン粉適量 / キャベツ 4枚 / 中濃ソース適量 / 練りがらし適量

#### ＊作り方

- 1.ブリは厚さ1cmのそぎ切りにし、おろしショウガ、しょうゆと酒各小さじ1/2杯をまぶし、10分おく。
- 2.卵を溶きほぐし小麦粉大さじ

- 3杯を混ぜる。
- 3.キャベツは千切りにし、水にさらしてからざるにあげ、水気を切る。
- 4.(1)の水気を拭いて、(2)を絡め、パン粉をまぶす。
- 5.フライパンに油を深さ1cm分入れて175度に熱し、(4)を入れ、時々返しながら2~3分かけて揚げる。
- 6.キャベツと一緒に(5)を器に盛り、中濃ソースと練りがらしを添える。

しょうゆと練りがらしで食べてもおいしいです。 藤井恵

12/23(水)

# 悪性度「高リスク」と判定

泌尿器科医に前立腺がんの疑いを指摘された私(58)は、翌日、紹介された東京都内のA病院で「針生検」を受けた。

スコアの数値が、6以下なら悪性度の低い「低リスク」、7なら「中リスク」、8〜10なら「高リスク」と判定される。

超音波を発信する装置を肛門から入れ、映像を見ながら直腸の壁越しにバネ仕掛けの針を前立腺に刺し、組織を採取する。前立腺の左右から6本ずつ、計12本の組織を採取した。

9月上旬、病理検査の結果を聞きにA病院の泌尿器科医を受診した。それまでに、読売新聞の前立腺がんの過去記事を数本読んでいた。有名人の体験談では、がんが見つかったのは組織

病理医が組織の細胞を顕微鏡で見て、がんの有無や悪性度を調べる。細胞の状態から算出する「グリソン

だが私の場合、なんと12本全部からがんが見つかった。14本中3本とか、12本中7本とか、人それぞれだ。

## \*グリソンスコアの求め方

最も多いがん細胞と、2番目に多いがん細胞のそれぞれのグレード(1〜5)の合計を求める。高いほど悪性度が高い



前立腺がんに関する読売新聞の過去記事。有名人の体験談に書かれていたグリソンスコアは人それぞれだった

た。しかもグリソンスコアはすべて7以上で、右側には8や9もあった。紛れもなく「高リスク」のがんだ。後に受けた検査で、さらに悪性度の高い「超高リスク」と判明したが、この時点では分かっていない。

医師からは、手術支援ロボット「ダヴィンチ」で前立腺を摘出する手術を勧められた。この医師は米国のがん専門病院で経験を積み、ロボット手術の実績も豊富らしい。技術には自信が感じられ、信頼できそうだった。

一瞬、このままお願いしようかとも思ったが、がんは命に関わる病だ。セカンドオピニオン(別の医師の意見)を聞かないわけにはいかない。やや遠慮がちにそれを医師に伝えると、「ぜひ、聞いてください」と快く応じてくれた。

医師が勧めたのが、東京慈恵医大病院(東京都港

区)。彼の出身大学ではないが、泌尿器科と放射線治療部の連携が良いという。そこで、今度は放射線治療医の目で私の治療法を考えようことにした。

この後、CTと「骨シンチグラフィ」の2種類の検査を受けた。結果を聞くまでは心配だったが、リンパ節や骨へのがんの転移は見つからず、ホッとした。そして9月末、これらのデータを記録したCDや細胞のプレパレートを持ち、同大病院に足を運んだ。

放射線治療部教授の青木学さんは、私の様々なデータを見たらうえて、開口一番、こう言った。

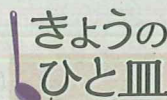
「あなたのがんの場合、うちの大学では基本的に手術はしません」  
え？ そうなの？  
転移がないのなら、手術で前立腺を摘出して根治できる。そう考えていた私は、予想外の言葉に驚いた。

過去記事はヨミドクターで

30代の男性公務員。1週間前に、交際1年の彼女にプロポーズして承諾の返事をもらいました。しかし、私はマリッジブルーのような状態に

自分が都合の悪い話を、たがらない癖があり、までにも何かでも時に私が話し合いたが、めたことが何度もあります。

## ヨーグルトティラミス



時間の目安 15分  
熱量 241kcal  
塩分 0.3g (1人分)



動画はこちら

※水切り、冷やす時間を除く

### \*材料 6人分

- プレーンヨーグルト800g
- 生クリーム $\frac{1}{4}$ カップ
- メープルシロップ大さじ7杯
- バニラエッセンス少々
- 粉ゼラチン小さじ1杯
- フィンガービスケット10本
- 濃いコーヒー $\frac{1}{2}$ カップ
- ココアパウダー適量

### \*作り方

1. ヨーグルトは半量にな

- 大さじ3杯をとって器に入れ、ゼラチンをふり入れてふやかす。
3. ボウルに(1)、メープルシロップ大さじ5杯、バニラエッセンスを入れ、よく混ぜる。
4. (2)を電子レンジ(600W)に20秒かけて溶かし、(3)に入れてよく混ぜる。
5. 生クリームは七分立て



6. 容器(22×16cm)にビスケットをまんべんなく並べ、コーヒーに残りのメープルシロップを混ぜてかけ、(5)を入れて平らにし、冷蔵庫で2時間冷やす。食

12/24(木)

医療ルネサンス No.7433 前立腺がん 記者の選択 4/5

# 標準治療定まらない現実

「あなたのがんの場合、うちの大学では基本的に手術はしません」。東京慈恵医大病院にセカンドオピニオン（別の医師の意見）を聞きに行った私(58)は、放射線治療部教授の青木さんにそう言われた。

「高リスクの前立腺がんでは、見えない転移がある可能性が高いからです」青木さんは、手術を完全には否定しなかったが、この説明した。「手術で治療できればOK。手術後に再発し、放射線治療で治療できれば、それもOK。ただ、また再発を繰り返せば、70歳までは生ざられても、80歳までは難しいかもしれない」私は、ここで初めて自分のがんの深刻さを認識し、告知の時より動揺した。



「高リスクの前立腺がんには複数の治療法を組み合わせたことが必要」と語る頼川さん（東京都港区の東京慈恵医大病院で）

胃がんの場合、治療後5年間で再発がなければ「根治した」と考える。だが前立腺がんは、10年生きられるから良いがん、とは限らない。「10年生存率98・8%」の裏には、進行しない人や治る人がいる一方で、再発を繰り返して不安の中で10年暮らす人や、骨転移の痛みで苦しみ続ける人、10年を過ぎて亡くなる人が存在するのだ。青木さんが私に勧めた治療法は、ホルモン療法と2種類の放射線治療を組み合わせた「トリモダリティー」という方法だ。そこで私は10月上旬、同大泌尿器科主任教授の頼川晋さんにも会いに行った。

安の中で10年暮らす人や、骨転移の痛みで苦しみ続ける人、10年を過ぎて亡くなる人が存在するのだ。青木さんが私に勧めた治療法は、ホルモン療法と2種類の放射線治療を組み合わせた「トリモダリティー」という方法だ。そこで私は10月上旬、同大泌尿器科主任教授の頼川晋さんにも会いに行った。

もし頼川さんの兄弟が私と同じがんだったら、どうしますか。そう尋ねると、やはり「トリモダリティーを勧めます」と言う。「高リスクのがんは、手術や放射線など単独の治療で治すのは無理。敵はそんなに甘くない。複数の治療法を組み合わせた『集学的治療』が必要です」ただ、治療法を決めるためには、精度の高いMRI（磁気共鳴画像）検査が必要だ。そこで、先のA病院

に頼んで検査を受けた結果、私のがんは前立腺の右側の被膜を破り、すぐ後ろの精巣にも進んでいた。病理検査の「グリソンスコア」が悪性度の高い「9」で、かつ精巣にもがんがあるという分類になる。こうなると、前立腺と精巣を摘出しても根治の望みは薄いだろう。A病院には手術予定日を押さえてもらっていたが、キャンセルの連絡を入れた。私は、医療取材のネットワークを駆使し、大学やがん専門病院の泌尿器科医数人に私のがん情報を伝え、メールで意見を聞いた。手術単独。ホルモン療法の後には手術。ホルモン療法の後には放射線治療。ホルモン療法と抗がん剤治療の後に手術。勧める治療法はみんな違った。標準治療が定まっていけない現実、がくせんとした。



\*過去記事はヨミドクターで

「受けた医療 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

過去のレシピ よみうりグルメ部

### きょうのひと皿

#### カブと魚介のサラダ

時間の目安 30分/熱量 416kcal/塩分 2.0g (冷やす時間を除く) (1人分)



- \*材料 2人分  
ゆでエビ100g/スモークサーモン4枚/アボカド1個/カブ2個/細ネギ2本/白ワインビネガー大さじ2杯/紫タマネギ1/2個
- \*作り方  
1.カブは皮をむき、スライサーなどで薄い輪切りにする。熱湯に塩少々を加えてカブを入れ、30秒ほどゆでる。ざるに上げて冷ます。

- 2.アボカドは種に沿ってぐるりと包丁を入れ、半分に割って種、皮を除く。幅1cmに切る。  
3.細ネギは小口切りにする。  
4.紫タマネギはみじん切りにする。  
5.ワインビネガーに(4)を入れて混ぜ、塩、コショウ各少々、オリーブ油大さじ3杯を混ぜる。  
6.器にエビ、サーモン、アボカドを並べ、(5)の1/2量を全体にかける。覆うようにカブを並べて、よく冷やす。食べる直前に残りの(5)をかけ、細ネギを散らす。 藤井恵

12/25 (金)

# 情報集め治療法を判断

「超高リスク」の前立腺がんに対し、医師によって勧める治療法が違う。こうなったら、自分で情報収集して決めるしかない。

私(58)は、苦手な英語に悪戦苦闘しながら海外の論文に目を通した。関連書籍を5冊購入し、ブログで患者の体験記を読んだ。前立腺がんの患者会「腺友倶楽部」にも入会した。

すると、日本の前立腺がん医療の特異性が見えてき



前立腺がんの資料に目を通す編集委員。治療法を集めることに実感を覚えた。

た。欧米では、手術や放射線、抗がん剤など各分野の専門医が協議し、ガイドライン(診療指針)を定める。しかし日本では、日本泌尿器科学会が診療指針の作成を主導し、他科の医師の参加は多くない。放射線治療医の数自体も少ない。

そのせいか、放射線治療が積極的に行われている欧米と異なり、日本ではどうしても手術偏重になる傾向がある。2012年にロボット手術が前立腺がんに保険適用されてから、その傾向は加速したという。

もちろん、手術が前立腺がんに保険適用されてから、その傾向は加速したという。

術で根治できる場合は多いが、再発する例も少なくない。早期でも手術後に2割が再発していた、という調査もある。

数多くの患者相談に乗っている腺友倶楽部理事長の武内務さん(72)は「泌尿器科医から手術を前提にした説明を受け、勧められるまま前立腺を摘出して再発し、困っている患者さんはすごく多い」と指摘する。

前立腺がんは「進行が遅いので治療を急ぐ必要はない。医師に待ってもらい、落ち着いた情報収集してください」と

私は東京慈恵医大病院で治療を受けることに決めた。手術と放射線治療の実施件数に偏りがなく、泌尿器科と放射線治療部の連携が良く、両教授の説明にも納得がいったからだ。

「高線量率組織内照射(HDR)」を2回行い、外から照射する「強度変調放射線治療(IMRT)」を5週間行う。続いて2年間、ホルモン療法を続ける。

同大で超高リスクがんにとりもたりに行なった場合、10年での再発率は3割。他の治療法と比べても世界的に好成绩だという。私は10月中旬からホルモン療法の注射を始め、7・48だったPSA値は今日14日に0・68に下がった。

「前立腺がんは新しい薬が次々に登場している。完全に治らなくても、進行の先延ばしを繰り返して、病気の慢性化を目指せばよい」と泌尿器科主任教授の頼川晋さん。私も希望を持って治療を続けていきたい。

(編集委員 山口博弥) (今回は1月4日から「伝える／伝わる」です)

過去のレシピ よみうりグルメ部

## 白インゲン豆と鶏肉のカスレ風

時間の目安 80分/熱量 406kcal/塩分 0.7g (1人分)



- \*材料 2人分
- 白インゲン豆(水煮) 230g(固形量)
- 白インゲン豆のゆで汁 1/2カップ
- 鶏もも肉 1/2枚(125g)
- タマネギ 1/2個
- カットトマト(缶詰) 200g
- バター 20g

- \*作り方
- 1. 鶏肉は一口大に切り、塩、コショウ各少々をすり込む。
- 2. タマネギは薄切りにする。
- 3. フライパンにバターを溶かし、肉を皮目を下にして入れ、こんがり焼いたら返す。
- 4. タマネギを加え、しんなりするまでいため、白インゲン豆、ゆで汁、カットトマトを入れ煮立てる。塩、コ

5. 耐熱容器に(4)を入れ、160度に熱したオーブンに入れ、60分焼く。

カスレは白インゲン豆と肉を使うフランスの煮込み料理。豆のゆで汁が足りない場合は水を足してください。

## きょうのひと皿

40代の専業主婦。心が通じ合わない夫と波風を立てずに暮らし続けるべきか、離婚を視野に入れるべきか迷っています。

見合いで結婚した。うと、「家事育児の

外出は夫の実家。話しかけると「話すのが下手」と判され、メールやメモに返事なし。夜の生活はあません。働きたいと