

医療ルネサンス No6023

前立腺がん最新事情

1/5

ロボット手術 少ない出血

東京都の男性会社員(69)は2009年12月、区の健康診断を受けた際、かかりつけの医師の勧めで「PSA検査」を受けた。前立腺の細胞が作り出す「PSA」という物質が血液中にどれだけあるかを調べる血液検査だ。基準値4(単位はナノモル・リットル)を上回ると、前立腺がんの可能性が高まる。

男性の結果は8・9。同月末、インターネットなどで調べた東京医大病院(東京都新宿区)を受診。前立腺に針を刺して組織を調べる検査などを受け、前立腺がんと確定診断された。

男性は「両親もがんではなかったのに、驚きました。早くがんを全部取って、すつきりしたいと思いましたが」と振り返る。10年2月、前立腺や隣にある精のうを摘出し、膀胱と尿道をつなぐ手術を受けた。

男性が受けたのは、「ダビンチ」というロボットを介して手術器具を操作する「ロボット手術」だ。腹部に複数、小さな穴を開け、腹腔鏡や手術用のはさみを差し込む。術者は、手術台から少し離れた所にある箱形の操作装置に体をうずめるように座り、3次元画像を見ながらコントローラーで手術器具を操る。12年に保険適用された。

手術用ロボットは、手術器具の先端が自由自在に動き、体内で細かい作業ができる。前立腺の周辺にある組織の損傷を抑え、出血も少ない。



手術用ロボット「ダビンチ」を使って行う前立腺がんの手術(東京医大病院提供)

◆前立腺がんで行われる手術法

開腹手術	下腹部を縦に12~15センチほど切開し、行う
腹腔鏡手術	腹部に1センチ程度の小さい穴を複数開け、腹腔鏡などの手術器具を挿入して行う
ミニマム創手術	腹部を5センチ程度切開し、腹腔鏡などを差し込み行う
ロボット手術	腹部に1センチ程度の小さい穴を複数開け、腹腔鏡などを挿入。ロボットを介して手術器具を操作する

(東京医大病院泌尿器科教授の大堀理さんによる)

男性の回復も早く、退院後4日間、自宅療養しただけで職場復帰した。先月のPSA値は、0・1未満。手術から5年たったが再発の兆しはない。男性は「以前は帰宅が遅かったのですが、手術は、多くの患者さんが経験する尿失禁の回復が早い傾向にあります」と説明する。男性も当初は尿漏れパッドを1日に何度も取り換えていたが、1か月後は1日1回程度になり、半年後には尿失禁が治まった。

前立腺がんは、高齢化に伴い増えており、昨年の新規患者は推計約7万5000人。前立腺がん治療の最新事情を紹介する。

が、今は規則正しい生活を心がけています」と話す。手術は、がんを全部取り切るため、根治が期待できる。通常、75歳以下で、がんが前立腺内にとどまり、骨などに転移していない場合に行われる。ロボット手術のほか、下腹部を12~15センチほど切開する「開腹手術」や、腹腔鏡などを使う「腹腔鏡手術」、「ミニマム創手術」も表れる。

同病院泌尿器科教授の大堀理さんは「どの方法も、がん治療成績に大きな差はありません。ただ、ロボット手術は、多くの患者さんが経験する尿失禁の回復が早い傾向にあります」と説明する。男性も当初は尿漏れパッドを1日に何度も取り換えていたが、1か月後は1日1回程度になり、半年後には尿失禁が治まった。

「病院の実力 2015総合編」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



●ハンバーグとナスのおろしポン酢 (249kcal・塩分1.2g/1人)

ナスを電子レンジにかけることで、焼く時に油を足さずに済みます。
【材料2人分】合いびき肉200g/タマネギ100g/パン粉大さじ3杯/ナス2本(150g)/ダイコン70g/ショウガ1/4かけ/大葉2枚/ポン酢しょうゆ大さじ2杯
【作り方】①ダイコンとショウガはおろす。

大葉は千切りに②ナスはへたとがくを除き、十字に4等分する。耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する③タマネギはすりおろしてボウルに入れ、合いびき肉と、塩、コショウ各少々、パン粉を加え、粘りが出るまで混ぜる④手にサラダ油少々をつけて③を2等分し、ハンバーグ形に整える⑤フライパンを十分に温め、サラダ油小さじ2杯を流し、④を並べる。蓋をして中火で4分焼き、返して脇にナスを並べる。蓋をして4分焼く⑥器に盛り、①をのせ、ポン酢しょうゆをかける。

◇「フィンランドの毎日の暮らし」(ユリハリユ勝美著、宝島社、1200円税抜き) 北極圏に位置するフィンランド北部の

村での暮らしをつづった著者のブログが本としてまとまった。赤ちゃんを外気に慣れさせるための独特の育児法や、素朴な田

舎暮らしの魅力、フィンランドの料理レシピなどを美しい写真と共に紹介。文化の違いを楽しめる内容になっている。

体に埋め込む小線源治療



画像を見ながら、前立腺がんの患者に小線源治療を行う三木健太さん(東京都港区の慈恵医大病院で)

前立腺がんでは、病気の進行度や悪性度にかかわらず、放射線治療が広く行われている。

千葉県成田市の公務員男性(65)は2012年12月、人間ドックを受診し、血液

で前立腺がんの可能性があるかどうかを調べるPSA検査を初めて受けた。すると、基準値の4(単位はナノ・モル・リットル)より少し高い5程度あった。近くの病院を受診して様

子を見ていたが、3〜4か月後、さらに数値が上がっていた。13年11月、前立腺に針を刺して組織を調べると検査を受け、前立腺がんと診断された。

前立腺がんの治療を受けた親戚の話参考を昨年3月、慈恵医大病院(東京都港区)を受診。手術では尿失禁が起こる可能性があることから、約2か月後、放射線治療の一つ、「小線源治療」を受けた。

超音波による画像で確認しながら、「ヨウ素125」という放射性物質を詰めた太さ約1ミリ、長さ5センチ程度のチタン製のカプセルを、腫瘍のある前立腺の中に80〜100個程度埋め込んでいく。がんに集中的に放射線を照射でき、高い治療効果が望める。

男性は昨年7月、体の外から放射線を当てる「外照射治療」も併せて受けた。その結果、治療前は7程度まで上がっていたPSA値が下がり、先月には1を切った。

男性は今年末で仕事を辞める。「これからは好きな海釣りを存分に楽しみたいです」と笑顔を見せる。

放射線治療は主に外照射と小線源の2種類ある。外照射はコンピュータ制御により前立腺の形に合わせて照射範囲を調整する方法が普及している。部分ごと

に線量の強弱をつける「強度変調放射線治療」を取り入れる施設もある。外照射治療は通院で行えるが、通常、2か月程度、連続して治療を受ける必要がある。

一方、小線源は3日程度の入院で治療が済む。ただししばらくの間、微量の放射線が体外に放出される。

同病院泌尿器科講師の三木健太さんは「一緒に暮らす家族でも年間の被曝量は胸のエックス線1〜2枚程度で問題ありません。ただ、妊婦や乳幼児との長時間の接触は、念のため、1〜2か月、避けた方が安全です」と説明する。また、性行為を行うと、精液とともにカプセルが出てくることもあり、注意が必要だ。

同病院泌尿器科教授の頼川晋さんは「小線源は腫瘍が前立腺内にとどまる場合に効果を発揮し、外照射は周辺に広がっている場合にも有効です。がんの状態や生活スタイルによって最良の治療法は変わってきます」と話している。

記事コピーサービス(有料)の申し込みは読者センター(☎03・3246・2323)へ

くらし 家庭



● タラの香りゴボウ揚げ (118kcal・塩分0.3g/1人)

ゴボウを繊維に沿って千切りし、タラに付けて、パリパリの衣に。

【材料2人分】タラ100g/ゴボウ50g/溶き卵大さじ1杯弱/粉ざんしょう少々

【作り方】①ゴボウは皮をこそげて洗い、まな板に置いて、ピーラーを使って長めの薄切りにする。重ねて4cm長さに切る。繊維に沿って

千切りにする。水に放して5分置き、アクを抜く。ザルへ上げ、ペーパータオルで水分を取ってからバットに移す。片栗粉大さじ1杯をまぶす②タラは皮を除き、6個のそぎ切りにする。塩、コショウ各少々、老酒(なければ酒)小さじ1/2杯をふり、強力粉同1/2杯をまぶす。溶き卵を軽くまぶす程度に加え、全体を混ぜる③タラの周りにゴボウをつけて手でギュッと握ってまめ、170度に熱した油に落とす。上下を返しながらかつね色に揚げ、油を切る。粉ざんしょうと塩少々を混ぜてふる。

◇「のっけてご飯とかんたん麺」(オレンジページ、722円税抜き) 一口コンロでも作れる、簡単な丼と麺料理のレシピ

を紹介している。天津丼や照り焼きチキン丼、タイ料理のガパオライスなど、白飯にのせるだけのレシピが約30種類。ほかに、

炊飯器で作るピビンバご飯やチキンライスなども。手順はすべて写真付きで説明してあるので分かりやすい。

宝家歌劇団を目指す人が通った

骨盤底筋鍛え尿失禁改善

「尿のコントロールができてきないと感じました」

千葉県内に住む会社役員
の男性(65)は昨年12月、前立腺がんの手術を受けてから、尿が漏れる「尿失禁」に悩まされている。

前立腺がんの手術を受けると多くの場合、尿失禁が起る。尿道を閉めたり緩めたりし、排尿を制御する「尿道括約筋」がまひしたり損傷したりするためだ。

男性は「信頼できる先生に、確実にがんを取ってもらうことが第一」と考え、近くの病院で手術を受けた。だが数日後、尿道からカテーテル(細い管)を抜くと、ベッドから体を起こしたり、立ったりするだけで尿が漏れた。起きている間は2時間おきに、尿漏れパッドを替えなければならぬ状態だった。

尿失禁の改善に有効なのが「骨盤底筋体操」だ。尻

に力を入れて抜くという運動で、骨盤の底で膀胱などを支える骨盤底筋という筋肉群を鍛える。尿道括約筋もここに含まれる。

男性もこの体操に取り組み。「肛門を絞る気持ち」で力を入れ、ゆっくり5秒数えて力を緩める。1セット10回、1日計4セット行う。尿漏れが続いているため、トイレに行っても尿は出なかったが今月に入り、出るようになった。「効果が出始めている気がする運動を毎日行う」。

北里大病院(相模原市)泌尿器科教授の岩村正嗣さんによると、手術後1〜2か月は、尻に軽く力を入れ、緩めるという運動を繰り返す。膀胱の容積を増やすため、岩村さんは「骨盤底筋体操などを行うことで、1年後には約9割の患者さんが尿失禁を改善できます」と説明する。改善できない場合は、「人工尿道括約筋」という器具を尿道に装着する手術を行うこともある。

「す」と笑顔をみせる。

骨盤底筋は、排尿時に尿を止めたり、排便時に便を切るよう肛門に力を入れたりすると意識できる。

北里大病院(相模原市)泌尿器科教授の岩村正嗣さんによると、手術後1〜2か月は、尻に軽く力を入れ、緩めるという運動を繰り返す。膀胱の容積を増やすことを目的に、朝と晩の2回に分け、1日計約40回繰り返す。

骨盤底筋を鍛える体操

(北里大病院泌尿器科教授の岩村正嗣さんによる)



※座ったり、あおむけに寝たりした姿勢で行ってもよい

手術後1〜2か月

尻に軽く力を入れ、緩める運動を繰り返す。膀胱の容積を増やすことを目的に朝と晩の2回に分け、1日計約40回繰り返す。

手術2か月後以降

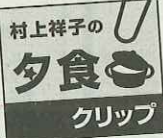
尻に強く力を入れ、ゆっくり緩める。筋肉量を増やすことを目的に朝と晩の2回に分け、1日計約40回繰り返す。

尿漏れの量が減ってきたら、尿意があっても、しばらくトイレに行くのを我慢し、尿をためる訓練もする。

膀胱の容積を増やすため、岩村さんは「骨盤底筋体操などを行うことで、1年後には約9割の患者さんが尿失禁を改善できます」と説明する。改善できない場合は、「人工尿道括約筋」という器具を尿道に装着する手術を行うこともある。

前立腺がんでは手術や放射線治療を受けると、「機能障害」が起こることが少なくない。ただ、勃起神経を残せば性機能も温存できる場合が多い。岩村さんは「神経を残せば、尿失禁の回復にも良いという研究結果もあります。がんの位置や悪性度などにもよりますが、神経を残せるかどうか、主治医に相談してみよう」と話している。

エビとポテトの揚げシューマイ (287kcal・塩分0.7g/1人)



ギョーザの皮で作ると、揚げても、チマチした食感に仕上がります。

【材料2人分】むきエビ100g/ジャガイモ100g/小ネギ1本/ギョーザの皮(大)10枚/ショウガ汁小さじ1/2杯/カレー粉同1/4杯

【作り方】①ジャガイモは洗って耐熱性のポリ袋に入れ、口は閉じずに耐熱皿にのせる。電子レンジ(600W)で2分加熱。袋の外から竹串を刺して

スツと通れば取り出す。硬ければ、さらに30秒ほど加熱。袋から出して水に取り、皮をひいてつぶす②エビは背わたを除去し、細かく刻むか、フードプロセッサーにかける。小ネギは小口切りに③ボウルに①、②を入れ、しょうゆ、酒、片栗粉各小さじ1杯、ショウガ汁を加え混ぜ、10等分する④麺棒でギョーザの皮を1.2倍ほどに延ばし、中央に③をのせ、きんちゃく状に包む⑤170度の油で揚げ、カレー粉を混ぜた塩小さじ1/4杯につけて食べる。

20代の会社員女性。上司から、後輩社員を厳しく指導するように言われ、悩んでいます。

私は、普段から後輩の話をよく聞き、褒め論として理解はできますが、実践するのは気が進みません。後輩の話をよく聞くことがまったく評価されず、指導力がないことばかり指摘されて

医療ルネサンス No.6026

前立腺がん最新事情

4/5

「ホルモン療法」新薬続々

がんが前立腺内にとどまらず、周辺の組織に広がっていたり転移があったりする場合、薬を使った「ホルモン療法」が行われる。

千葉県佐倉市の男性(78)は2013年8月、排尿が思うようにいかず、近くの病院を受診した。血液で前立腺がんの可能性を調べる「PSA検査」を受け、前立腺がんを疑われた。その後、東邦大医療センター佐倉病院(同市)を受診し、確定診断された。

男性のがんは、膀胱など周辺の臓器にも広がっていた。手術では治せないと判断され、ホルモン療法を受けることになった。

前立腺がんでは、男性ホルモンが腫瘍の増殖を促す。ホルモン療法は、薬でホルモンの分泌や働きを抑える。



診察中に患者の話に耳を傾ける鈴木さん(右)(千葉県佐倉市の東邦大医療センター・佐倉病院で)

男性は、脳の下垂体に作用し男性ホルモンの分泌を抑える注射薬と別の飲み薬を併用。その結果、一時的にPSA値が下がったが、半年後に再び上昇した。前立腺がんは、ホルモン療法を受けているうちに効かなくなることがあり、薬を変更して対応する。男性は現在、3剤目となる「イクスタンジカプセル」(商品名)を服用している。昨年5月に発売された新薬で、がん細胞と男性ホルモ

これまでのホルモン療法が効かなくなった場合に使う新薬

商品名(種類)	作用の仕方	報告されている主な副作用
イクスタンジカプセル(飲み薬)	がん細胞と男性ホルモンの結合を強力に抑え、がんが増殖しないようにする	食欲減退、倦怠感
ザイティガ錠(飲み薬)	精巣、副腎、前立腺がんで男性ホルモンの生成に関わる酵素が働かないようにする	肝機能障害、低カリウム血症
ジェブタナ(点滴薬)	がん細胞内のたんぱくにくっつき、細胞分裂を防ぎ、がんの増殖を抑える抗がん剤	白血球の一種「好中球」の減少

ンの結合を強力に抑える。今は進行が抑えられており、男性は「症状もなく安心しています。病気がわかる前と同じ生活ができています」と話す。

同病院泌尿器科教授の鈴木啓悦さんは「前立腺がんがそれほど進行していない段階でも、高齢で見つかった場合は、ホルモン療法を用います。効果が続く期間が患者さんによって異なり、10年間ぐらい進行を抑えられることもあります」と説明する。

昨年、従来薬によるホルモン療法が効きにくい前立腺がんに対応する新薬が相次ぎ発売された。イクスタンジカプセルのほか、9月には「ザイティガ錠」(同)が登場。また、通常、ホルモン療法が効かなくなった時に使われる抗がん剤にも、「ジェブタナ」(同)という新薬が同月から使えるようになってきている。

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

高城順子の夕食クリップ

- アサリのトマトチャウダー (249kcal・塩分1.9g/1人)

【材料2人分】アサリ(砂抜き済み)100g/タマネギ(小)1/2個/ベーコン1/2枚/カブ(小)1個/ジャガイモ(小)1個/ホールのトマト(缶)200g/固形スープのもと1個/牛乳1/2カップ

【作り方】①アサリは殻と殻をこすり合わせ、洗う②タマネギ、カブ、ジャガイモは1cm角の

薄い正方形に切る。ベーコンは湯通しをしてから、1cm角に切る③鍋にサラダ油小さじ2杯を熱し、タマネギを色がつかない程度に2~3分いため、小麦粉小さじ2杯を加えていためる④水2カップと固形スープのもとを加え、ホールトマトをつぶして入れ、煮立ったらアクを除く。塩、コショウ各少々、ベーコン、カブ、ジャガイモを入れて12~15分、野菜が軟らかくなるまで煮る⑤アサリを加え、アサリの口が開くまで3~4分煮て、牛乳を加えて火を止める。器に盛り、あれば、みじん切りのパセリ少々をふる。

◇「夫をなくしてからのひとりの生き方」(主婦の友社編、1300円税抜き) 雑誌「ゆうゆう」編集部に寄せられた、夫に

先立たれ、ひとりの生活を余儀なくされている女性たちの体験談を紹介。喪失感を乗り越え、一歩踏み出すためのヒントを示

す。うつ病の可能性をチェックするリストや、同じ境遇の人たちと語り合える全国各地の自助グループの連絡先も掲載。

3/24(火)

医療ルネサンス No6027 前立腺がん最新事情 5

Q&A



東北大病院 泌尿器科教授 荒井 陽一さん

1978年京都大学医学部卒。同大病院 泌尿器科講師、倉敷中央病院泌尿器科主任部長などを経て2001年12月から現職。日本泌尿器科学会理事も務める。

前立腺がんの治療について、東北大病院(仙台市)泌尿器科教授の荒井陽一さんに聞きました。

前立腺がんとは、どのような病気ですか。

「精液の一部をつくる前立腺に発症します。昨年患者数は推計約7万5000人。高齢化を背景に今後も増え続けると予想されています」

「通常、症状はありません。『尿が出にくくなった』という患者さんがいます。多くは『前立腺肥大症』という別の病気です」

「どのよう検査をしますか。」

「前立腺の細胞が作り出す『PSA』という物質が血液中にどれだけあるかを調べ、通常は基準値(4ナ

ン)以下です。PSAが4ナン以上ある場合は、前立腺がんを疑われます。直腸の壁越しに前立腺がんを調べる超音波検査なども行われます。確定診断のためには直腸などから針を刺して前立腺の組織を取る『生検』を

「監視療法」で経過観察

「放射線治療は、体の外から放射線を当てる『外照射治療』と、長さ5ミ程度線源を前立腺に埋める『小線源治療』などがあります。いずれも一時的に尿が出にくくなる場合があります。後遺症が出ない治療法はありますか。『前立腺がんは、ゆっくり進行します。がんが小さく悪性度が低ければ、PSA検査を受け、特別な治療はしない選択もあります』

「PSA監視療法」と呼ばれ、若年者や仕事をしている人にとっては後遺症を伴う治療を先延ばしできます。ただし、定期的に生検を行い、がんの状態を確認する必要があります。一方、高齢者やほかに重い病気がある人も、積極的に治療せず、経過を見る場合がありす。『ホルモン療法』とは、どのような治療ですか。『前立腺がんの増殖に関わる男性ホルモンの分泌や働きを薬で抑えます。がんが前立腺の周辺に広がったり、他の臓器に転移したりしている場合が対象です』

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

くらし 家庭



● サトイモのみそ煮ユズ風味 (252kcal・塩分1.2g/1人)

白みそとユズで上品な味わい。【材料2人分】サトイモ3個/コンニャク1/2枚/厚揚げ1/2枚/白みそ大さじ3杯/ユズの皮適宜 【作り方】①鍋にサトイモを入れ、かぶるくらいの水を加えて火にかけ、竹串が通るまでゆでる。粗熱が取れたら、皮をむき、それぞれ2

個に切る②コンニャクは表面に格子の切れ目を入れて、斜めに2等分する。厚さを半分に切る。厚揚げは斜めに2等分する。コンニャク、厚揚げをさっとゆでる③酒、みりん各大さじ1杯、白みそを混ぜ合わせる④③の1/2量をだし1と1/4~1/2カップで溶いて鍋に入れ、コンニャクを加えて5分煮る。サトイモを加え、落とし蓋をしてさらに5分煮る。残りの③を溶き入れ、厚揚げを加えて時々煮汁を絡めながら、5~8分、煮汁がとろりとするまで煮詰める。器に盛り、ユズの皮をすりおろして適宜散らす。

数 ◆セミナー「施設入居に必要な身元保証人について」 31日午後1時半、東京都新宿区の飯田橋セントラルプラザ。身よりのない人が施設などに入居する際、身元保証の代行を利用することが増えている。シニアライフ情報センター代表理事の池田敏史子さんが注意点などについて話す。1000円。定員70人。要申し込み。問い合わせは、同センター(03-5350-8491)へ。