



◆佳作
◆紅葉絢爛 (北総花の丘公園) (評) 水面にもう一つの秋が映る様はまさに絢爛。構図も素晴らしい。
◆中村八郎 (高花)

いきいき生活情報

50歳過ぎたら前立腺がん検診を受けましょう

ブルークロアシアークンペーンを存じますか。前立腺がんの早期発見・適切治療の大切さを伝えるキャンペーンです。ブルークロアシアークンはマメ科の花で、花言葉は「約束」。年に一度、前立腺がんの検査を大切な人のために受ける「約束」という意味が込められています。前立腺は膀胱の下にある男性特有の臓器です。この前立腺にできるがんは、高齢者男性に多く発症し、患者数も増えていきます。印西市では、昨年度、631人がこの検診を受けました。人口を考えると、決して多い数字ではありません。精密検査が必要となった人は

46人で、そのうち5人にがんが見つかりました。前立腺がんは、初期に自覚症状がないのも特徴です。無症状のまま進行し、症状が出るころには、骨や肺に転移している場合もあります。

進行した場合の症状は、前立腺肥大と同様、成長した前立腺が尿道をふさぐことで起こります。尿が出にくい、少しずつ尿が出て時間がかる、夜間に排尿する回数が増える、排尿しても尿が残っているような感じがするなどの症状です。

◆PSA検査を受診しましょう

この前立腺がんを早期に発見



できる検査がPSA検査です。検査方法は簡単。採血だけです。

タレントの間寛平さんも、地球を一周するアースマラソン挑戦中に、この検査で前立腺がんが見つかりました。治療・闘病を経てのゴールが感動を呼んだことを、ご記憶の人も多いのではないのでしょうか。

PSAは、前立腺内で作られるたんぱく質で、健康な人の血液中にも存在します。前立腺の病気になるが増加するので、がんの可能性を調べられますが、前立腺肥大症や前立腺炎でも値が高くなります。

そのため、数値が高い場合には、直腸診や超音波などの検査を行い、がんが疑われる場合には、組織を採取して調べる検査を受けることになります。PSA検査を受けることで、転移がんに進行する、あるいは前立腺がんが死亡するリスクが下がる利益がある一方、不利益

があるのも事実です。前立腺がんの中には、生命に影響しない可能性のあるおとなしいタイプのがんもあります。検査により、このようなタイプのがんも、約10%の割合で発見されるのです。

そのため、精密検査が必要となった場合には、検査や治療方法について、よく主治医と相談することが大切です。

◆健診を受けるには…

印西市では、50歳以上の男性なら、市内18の医療機関で前立腺がん検診を600円で受けることができます(既に前立腺の病気で経過観察や治療を受けて



市内からも順天堂大学1年生の加藤凌平選手が出場。取材で趣いた壮行会では、緊張のあまりインタビュに困惑し、記者から「大丈夫ですか」と言われる一幕もありましたが、試合後のインタビュでは、重圧からも解放され、素晴らしいコメントをしていました。やはり世界で戦った人は何か違うと感じました。日本選手のみならず、感動をありがとう。

元気な食卓 198

ナスとこんにゃくの煮びたし

いろいろ食べて生活習慣病予防!

※材料(4人分)
ナス4本、こんにゃく1枚、長ネギ1/2本、ショウガ1切れ、ピーマン2個、ゴマ油大さじ2、酒大さじ3、だし汁 100cc(しょうゆ大さじ2、オイスターソース大さじ1と1/2、砂糖大さじ1)。

※作り方
①ナスとこんにゃくは表面に格子状の切り込みを入れ、食べやすい大きさに切る。長ネギ、ピーマンも一口大に切る。ショウガは千切りにする。
②鍋にゴマ油を入れ、ショウガ、長ネギ、ナス、ピーマンを入れて弱火でいためる。
③具材がしんなりしてきたら、こんにゃくを入れて、さらにいためる。
④よく油が回ったら、酒、だし汁、しょうゆ、オイスターソース、砂糖を入れ、中火で10~15分煮る。

★1人あたり栄養価
エネルギー 122kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 6.6g、カルシウム 46mg、塩分 2.0g。

こちら編集室

よく見...よく聞き...
正しくお知らせ
秘書広報課広報広聴班