



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などを紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



#新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

主催：一般社団法人 みんなの健康

発行：2022年11月1日

血液検査で早期発見できる！

※「前立腺」は、男性のみにある臓器です。

## 「前立腺がん」のお話

(監修) 川崎幸病院 泌尿器科医師 鈴木 理仁

実はかなり身近な疾患でもある「前立腺がん」。

男性の“主な部位別がん死亡数（2020年）”では第7位。

ピンとこないかもしれませんが、がんの罹患数では「前立腺がん」が第1位となっています。

▼部位別がん罹患数▼



- 1位 前立腺がん
- 2位 大腸がん
- 3位 胃がん

出典：厚生労働省「全国がん登録 罹患数・率 報告 2019」



## 「前立腺がん」の特徴

初期は無症状

気付いた時には頻尿、  
排尿困難、血尿（場合による）50歳代からの罹患率増↑  
70歳代から多く発症悪化すると骨などによる転移が  
原因の「腰痛」を発症

## 「前立腺がん」の早期発見

血液検査で行う“PSA検査（前立腺特異抗原検査）”があります。PSA検査の値が高いほど、前立腺がんである可能性も高まりますが、「前立腺肥大症」や「前立腺炎」でも値は高くなります。値が高い場合には再検査を行い確定診断を行います。

▼PSA検査の基準値▼  
4.0ng/mL以下

▼年齢階層別基準値▼

50～64歳	3.0ng/mL以下
65～69歳	3.5ng/mL以下
70歳～	4.0ng/mL以下

「前立腺がん検診ガイドライン2018」より



## 「前立腺がん」の治療法

治療方法は、「確定診断」ののち前立腺がんの進行度によって決まります。

- ▶手術療法・・・前立腺の全摘出手術（開腹手術 / 腹腔鏡手術 / ロボット手術など）
- ▶放射線療法・・・放射線を照射し、がんを死滅させる
- ▶内分泌療法・・・薬を服用し、男性ホルモンの分泌や作用を抑え、がんを小さくしていく



## 「前立腺がん」の予防法

基本はどの病気に対しても“食事”と“運動”の生活習慣の改善が大切です。高脂肪な食品やカルシウムの過剰摂取は前立腺がんのリスクを高めます。また、BMIが高いとがんのリスクが高まるので“肥満解消”を心掛け、喫煙もリスクが上がるため禁煙をオススメします。



みんなの健康塾ちゃんねるでは、「前立腺がん」の動画を公開中！▶▶▶  
前立腺がんの特徴や治療法について詳しく解説しています！ぜひご覧ください



食欲の季節

果物の季節

# 果物は食べても大丈夫？

## 血糖値をあげにくい果物の食べ方



糖質はその種類によって血糖値への影響が異なり、果物に含まれる果糖は、砂糖やブドウ糖に比べ食後の血糖値が上がりにくい糖質です。また野菜と同じくビタミンや食物繊維が摂れ、適切な摂り方を心掛ければ砂糖を使ったお菓子よりおススメの間食と言えます。

しかし果物も食べ過ぎると糖質の摂り過ぎにより、血糖値や中性脂肪が上昇し、肥満を招きます。糖尿病の方や血糖値が気になる方が安心して食べられる**果物の目安量は一日約 80kcal**です。

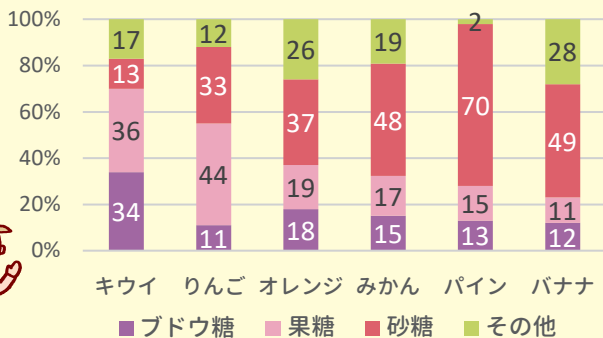
### 80kcal 目安

 <p><b>みかん</b> 2個 200g ※皮あり/270g</p>	 <p><b>りんご</b> 1/2個 150g ※皮と芯あり/180g</p>	 <p><b>バナナ</b> 1本 100g ※皮と柄あり/170g</p>	 <p><b>キウイ</b> 1.5個 150g ※皮あり/180g</p>
 <p><b>ぶどう</b> 10～15粒 150g ※皮と種あり/180g</p>	 <p><b>梨</b> 1/2個 200g ※皮と芯あり/240g</p>	 <p><b>柿</b> 1個 150g ※皮と種あり/170g</p>	 <p><b>パイナップル</b> 2カット 150g ※皮と芯あり/270g</p>

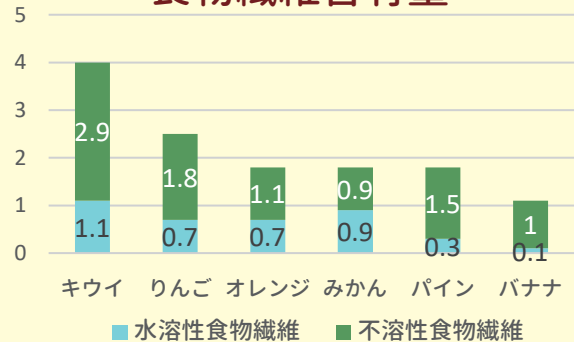
### ポイントは果糖と食物繊維が多い果物

血糖値の上昇は、糖のバランスと食物繊維量に影響を受けます。食後30分後の血糖値は、**果糖と食物繊維が多いほど上昇しにくく、砂糖が多いほど上昇しやすい**ことが分かっています。

糖のバランス



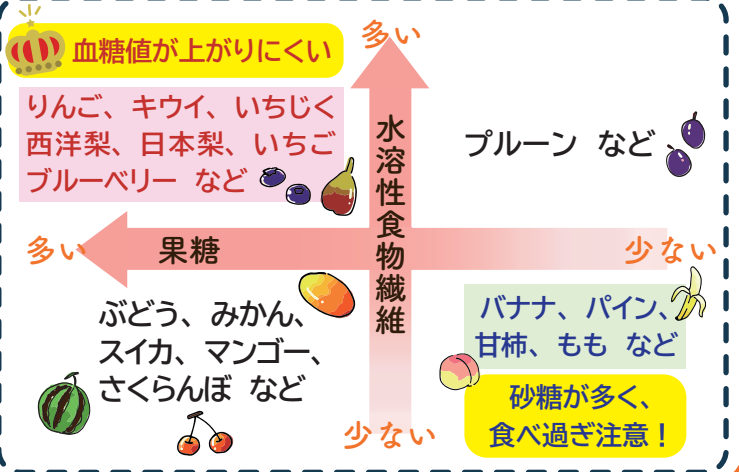
食物繊維含有量



キウイは他の果物と比べ砂糖が少なく、果糖とブドウ糖が同程度、食物繊維量はとても多く含まれています。またりんごは、砂糖はキウイより多いものの、果糖が多く食物繊維量もキウイに次いで多く含まれています。

一方、バナナやパイナップルは、糖のバランスが砂糖に偏り、食物繊維量もキウイの半分以下です。

果物を食べるときは**果糖の割合が多く、食物繊維量が豊富なものを選ぶ**ようにしましょう！(※右記参照) また砂糖が多い果物を食べるときは量を控えめにするなどして調整するようにしましょう。



ポケット版は郵便でお届けします!

ポケット版のお申込み 電話番号が変わりました!  
☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

