

4月号

病院がつくった健康情報サイト



# みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川県



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ご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



新社会人・新入生の皆さん、おめでとう！

主催：一般社団法人 みんなの健康 発行：2025年4月1日

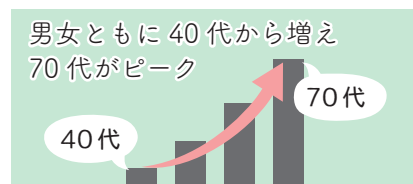
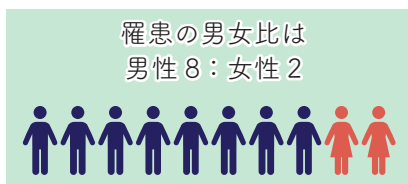
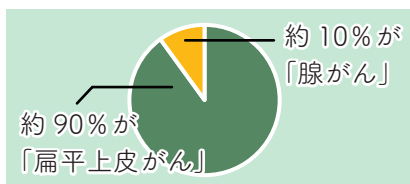
## 4月は食道がん啓発月間

飲食時の喉や胸の違和感には注意が必要！

## 食道がんについて

### 食道がん基本データ

食道は喉と胃の間をつなぐ管状の臓器です。食道がんは食道の内側を覆っている粘膜にでき、そのもっとも内側にできる「扁平上皮がん（へんぺいじょうひがん）」と、主に食道の下部に発生する「腺がん」があります。



<データ出典：国立がん研究センターがん情報サービス がん統計>

### 食道がんの症状

#### 飲食時の胸の違和感

食道の粘膜が傷ついたり、炎症が起こったりすることで、飲食物を飲み込んだときに胸の奥がチクチク痛んだり、熱いものを飲み込んだときにしみるように感じることがあります。

#### 飲食時のつかえ感

がんが大きくなり食道の内側が狭くなることでつかえ感を感じるようになります。さらに大きくなると食道をふさいで水も通らなくなり、唾液も飲み込めずにもどすようになります。

#### 胸や背中での違和感

がんが食道の外まで広がると、胸の奥や背中に痛みを感じるようになります。

#### 咳や声のかすれ

がんが気管や気管支まで広がると、咳や声がかすれたりすることがあります。

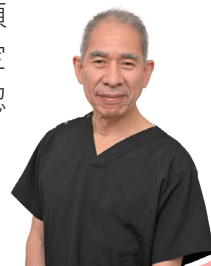
#### 体重減少



食道がんは初期には自覚症状がほとんどなく、上記のような症状はがんが進行することで現れることが多いです。がんが見つかったときの進行度をみると、早期がんといわれる“ステージⅠ”は約30%、進行がんといわれる“ステージⅡ”以上は約70%となっており、検診等による早期発見が非常に重要であることがわかります。

扁平上皮がんには喫煙と飲酒が関係していると考えられており、少量の飲酒で顔が赤くなる方はその傾向が強いとされています。男性でこれに該当される方は特に注意が必要です。また、食道がんには特定の検診がありません。もし胃がん検診の前に気になる症状があれば、胃内視鏡検査の際に食道も確認してもらうよう伝えるようにしましょう。もしくは医療機関への受診をおすすめします。

詳しい検査・治療法については、動画「食道がんの話」で解説中！  
こちらチェックしてくださいね！



監修：川崎幸病院 外科医師 / 外科食道部門長 日月 裕司



“なんとなくの不調”を感じていませんか？その原因、男性更年期かも



# 男性更年期チェックリスト

男性更年期障害は男性ホルモン（主にテストステロン）の減少により、身体、精神、性機能に様々な症状が引き起こされる状態のことです。主に 40 代以降にみられ、眠れない、イライラする、やる気が出ない、体の節々が痛いなど心身に不調を感じることがあります。ほかの病気が原因となっているケースもありますが、もしかするとそれらは男性更年期の症状かもしれません。

下の表（AMS スコア）は男性更年期障害の診断にて広く用いられている質問票です。質問に 5 段階で回答し、それぞれの点数を合計して総点数で評価します。気になる症状がある方は一度チェックしてみましょう。

症状	なし	軽度	中等度	重度	極めて重度
総合的に調子が思わしくない（健康状態、本人自身の感じ方）	1	2	3	4	5
関節や筋肉の痛み	1	2	3	4	5
ひどい発汗（突然汗が出る、緊張・運動と関係なくほてる）	1	2	3	4	5
睡眠の悩み（寝つきが悪い、疲れがとれない、眠りが浅い等）	1	2	3	4	5
よく眠れなくなる・しばしば疲れを感じる	1	2	3	4	5
イライラする	1	2	3	4	5
神経質になった （緊張しやすい、精神的に落ち着かない、じっとしてられない等）	1	2	3	4	5
不安感（パニック状態になる等）	1	2	3	4	5
からだの疲労や行動力の減退 （活動の減少、余暇活動に興味がない、達成感がない等）	1	2	3	4	5
筋力の低下	1	2	3	4	5
憂うつな気分 （落ち込み、悲しみ、涙もろい、意欲がわかない、気分のむら等）	1	2	3	4	5
“絶頂期は過ぎた”と感じる	1	2	3	4	5
力尽きた・どん底にいると感じる	1	2	3	4	5
髭の伸びが遅くなった	1	2	3	4	5
性的能力の衰え	1	2	3	4	5
早朝勃起の回数の減少	1	2	3	4	5
性欲の低下	1	2	3	4	5

CHECK

訴えの程度

17～26点：なし    27～36点：軽度  
37～49点：中等度    50点以上：重症

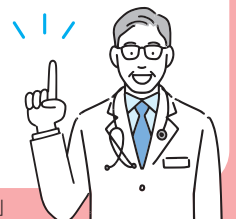
合計点数

点

男性更年期障害は適切な検査と治療によって症状の改善が見込めます。原因が特定できない、または長引く心身の不調などでお悩みの方は、一度ご自身の症状と見比べてみてください。最近では男性更年期の専門外来も増えてきているので、気になる症状があればお気軽に医療機関へご相談いただければと思います。

監修：第二川崎幸クリニック 男性更年期外来（泌尿器科）担当医師 執印 太郎（しゅういん たろう）

出典：日本泌尿器科学会 / 日本 Men's Health 医学会「LOH 症候群診療ガイドライン」検討ワーキング委員会「加齢男性性腺機能低下症候群診療の手引き」



本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします

本紙のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377（みんなの健康塾ちゃんねる事務局）

