

＋保健師からの健康アドバイス

男性に知ってほしい！前立腺のお話

今月の担当
北檜山区
長谷川久恵です

日本人男性の50歳以上で50%、70歳以上で70%以上の人が前立腺に何らかのトラブルを抱えていると言われています。

◆こんな症状ありませんか？

一般的な排尿状態とは、回数としては日中は4～6回、夜間は0～1回、トイレで準備ができたときに不快感なく尿を出せる状態のことです。

○排尿の症状

- ・尿がしなくなつてからトイレまで我慢しきれない。
- ・トイレで準備ができたにもかかわらず、なかなか尿が出はじめない、おなかに力を入れる必要がある。
- ・尿に勢いがなく、途中で途切れることがある。
- ・排尿が終わったのにすっきりしない。
- ・尿が近い（起きている間に7～8回以上）。
- ・夜間2回以上トイレに起きる。



このような症状のうち一つでも頻繁に起こると感じていたり困っていることがあれば、まず泌尿器科を受診して検査を受けることをおすすめします。

◆前立腺の主な疾患

○前立腺がん

わが国では、前立腺がんによる死亡者は男性悪性腫瘍死亡者の4%を占め、死亡順位では8番目となっています。前立腺がんの死亡率は、1950年と比較すると1997年は約16倍に増加しているのが現状です。

近年日本で急増したのは、高齢化のほか、食生活が欧米型（動物性脂肪を多く含んでいる高タンパク・高脂肪の食生活）に変化していることも原因と言われています。前立腺がんは早期に治療すれば、約90%以上の人が完治できるからです。

しかし、排尿障害などといった症状が現われにくく、早期発見が難しいがんとも言われています。

○前立腺肥大症

前立腺は、膀胱の直下に、尿の通り道である尿道を取り囲むように存在

する男性生殖器官です。前立腺は加齢に伴い大きくなることがあり、その結果、中を通る尿道が圧迫されて尿が出にくくなるとともに、直上にある膀胱を刺激して頻尿などの症状を引き起こすこともあります。前立腺肥大症の検査には、次ページにあります別表1を用い、症状の程度を確認します。皆さんはいかがでしょうか。

◆前立腺がん検診（PSA検査）を受診しましょう

PSAとは前立腺上皮から分泌されるタンパク質のことです。正常な前立腺からも血液中に分泌されますが、前立腺がんや前立腺肥大症になるとその量が増加し、特にがんになるとより増加します。



PSAの基準値は一般的に4.0ng/ml（ナノグラムパーミリリットル）以下という値が用いられています。基準値を上回るからと言って、全てががんと診断されるわけではなく、前立腺肥大症などの別の疾患と診断されることもあります。

コリドール交流情報館

「行ってみよう!」となりまち

長万部町

「夏休みをエンジョイ」

キャンプ&パークゴルフ

今年の夏休みは近場でキャンプとパークゴルフなんていかがですか。長万部公園キャンプ場でテントまたはバンガローで過ごし、36ホールのあやめ公園パークゴルフ場で存分にプレー。そして長万部温泉で心身をリフレッシュ。夏休みは家族や仲間と長万部へGO!

●キャンプ場及び長万部温泉利用の場合、パークゴルフ場の割引有●料金等のお問い合わせ先／建設課 01377・22456

八雲町

「噴火湾を見下ろし心地よい汗を」

噴火湾パノラマパークゴルフ場！

噴火湾を望む絶景のフィールドで、パークゴルフを楽しめます。眺めの良いロケーションもさながら、コース設計も自慢の一つ。なかでも、小さなお子さんから歩行がちよつと不安な方まで楽しめるファミリーコース（9ホール）は、誰もが安心してプレーしていただけます。ご家族やご友人、お仲間と一緒に、パークゴルフの醍醐味をお楽しみください。

●営業時間／日出し日没（チケット販売17時まで）●利用料金／500円、シーズン券もご用意しています。●コース／全45ホール●定休日／毎週月曜日●場所／八雲町浜松●お問い合わせ先／噴火湾パノラマパーク 01377・65・6030

八雲町熊石地域

「大人気のツリーハウス・キノコログ」

熊石青少年旅行村

平田内川沿いに広がるキャンプ場「熊石青少年旅行村」。広大な敷地は芝生にあおわれ、ほどよく点在する樹木が爽やかな木陰をつくり出します。ツリーハウス・キノコログは子どもに大人気。

●入村料（1人1日）小・中学生200円／高校生以上400円●お問い合わせ先／旅行村管理棟 01398・2・3716

今金町

「7月31日はピリカへ」

大集GO!」

『ピリカまつり 森と湖に親しむ旬間』

クアブラザピリカを拠点にして、今金産黒毛和牛などの地場産品の販売を行い飲食もできます。また、美利河ダムの見学会、ダム湖のカヌーツーリング、木工品づくり、ピリカ遺跡での熱気球体験、オリエンテーリ

国際前立腺症状スコア (I-PSS)

この1ヶ月の間に	全くない	まれに 5回に1回の 割合より 少ない	たまに 2回に1回の 割合より 少ない	ときどき 2回に1回の 割合くらい	しばしば 2回に1回の 割合より 多い	ほとんど いつも
おしっこをした後、 まだ尿が残っている感じがありましたか？	0点	1点	2点	3点	4点	5点
おしっこをした後、2時間以内にもう一度 しなくてはならないことがありましたか？	0点	1点	2点	3点	4点	5点
おしっこをしている間に 尿が何度もとぎれることがありましたか？	0点	1点	2点	3点	4点	5点
尿意を我慢することが難しいことが ありましたか？	0点	1点	2点	3点	4点	5点
おしっこの勢いが 弱いことがありましたか？	0点	1点	2点	3点	4点	5点
おしっこをし始めるために お腹に力を入れることがありましたか？	0点	1点	2点	3点	4点	5点
夜寝てから朝起きるまでに、ふつう何回 おしっこをするために起きますか？	0回	1回	2回	3回	4回	5回
	0点	1点	2点	3点	4点	5点

(I-PSSを一部改定)

上記の合計点数 点

【採点】

1～7点軽度排尿障害/8～19点 中等度排尿障害/20点以上高度排尿障害

※点数が高いほど前立腺の症状が強く出ていることになりますが、このスコアの標準点数などは特に設けられていませんので、症状に気になる点がある方は、早めに泌尿器科を受診することをおすすめします。

PSA検査は血液を採るだけの簡単な検査で、町の総合健診でも受診することが出来ます。1年に1度の受診を習慣とし、ご自身の健康管理にお役立てください。

(前立腺がん検診料金 二千元)

※1ng/ml(ナノグラムパーミリリットル)→液体1ml中の物質の重さを示す単位。ngは1gの10億分の1を示す。

■お困りのことがあれば、気軽に相談ください

■北檜山区 健康センター 保健師
0137・84・5485

■瀬棚区 瀬棚総合支所 保健師
0137・87・3311

■大成区 大成総合支所 保健師
01398・4・5511

担当
垣本利子です

◆特定健診 伝言板◆

平成20年度から始まった「特定健診」。この健診は国から受診率の目標が定められており、せたな町は受診率が低いと、私たち保健師も何とか皆さんに受診してもらうため四苦八苦しています。私たちは「受診率も大切だけど、重要なのは皆さんの受診後の生活習慣の改善！」と考えており、保健指導にも力を入れて活動させていただいてます。この健診は、国保加入者がせたな町で受診すると500円ですが、病院等で同じ検査をしようとするると7,130円～10,460円(平成23年度の契約単価)がかかります。

とてもお得な健診です！国保に加入されてる方！自分の健康を知るバロメーターに是非受診を！！

※特定健診の内容…問診・身体測定・血液検査・血圧測定

・尿検査・医師診察・心電図・眼底検査



7月には、24・25日に
瀬棚区で総合健診
が実施されるよ！

その名の通り「アワビ・ウニ」などの地元の新鮮な海産物が、がっばり、堪能できる大成区真夏の一大イベント！恒例のヒラメつかみどりや、あわびもちまき、豪華海の幸がもらえる「わっためがして選手権」などのイベントが盛り沢山。たくさんのご来場をお待ちしています。

●日時／7月30日(土) 午前11時～(予定)
●場所／道の駅つくしランド大成 ●お問い合わせ先／せたな観光協会大成支部 ☎01398・4・5300

せたな町大成区

がっばり海の幸フェスタ

innわっためがして大成

7月17日(日)に三本杉海水浴場がオープンします。せたな町の名勝「三本杉岩」のふもとに開けた海水浴場で、マリンスポーツが手軽に楽しめます。O・G海洋センター艇庫も隣接しています。オープン当日は、午前10時から安全祈願祭を行い、その後もちまき(宝さがし)や貝ひろいも行います。キャンプも可能ですのでご家族などでぜひお越し下さい。●キャンプ テント1張千円 ●海水浴場は8月21日まで開設 ●お問い合わせ先／せたな観光協会 ☎0137・87・2888

せたな町瀬棚区

いよいよオープンします

三本杉海水浴場

温泉水に浸かって体を癒し、ビアガーデンでリフレッシュ！温泉まつりならでは、温泉水入浴無料サービスのほか、豪華賞品が多数当たる大ビンゴゲーム大会、大特産市など催し物満載です。たくさんのご来場をお待ちしています。●日時／7月15日(金) 午後4時～午後9時 ●場所／温泉ホテルきたひやま特設会場 ●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

温泉水入浴無料サービス

第12回温泉まつり

せたな町北檜山区

ング等のいろいろな自然体験ができます。ぜひ、この日は美利河で家族と一緒に大切な時間を過ごしてください。

●とき／7月31日(日) 午前10時～午後3時
●ところ／クアブラザピリカ周辺 ●お問い合わせ先／同実行委員会(役場産業振興課) ☎0137・822・0111