



Tea Time

日赤医療センターの基本理念
赤十字精神『人道・博愛』の実践

『人道・博愛』の赤十字精神を行動の原点として

治療のみならず

健康づくりから

より健やかな生涯生活の維持まで

トータルでの支援サービスを提供します

特集

高齢男性に急増中!

前立腺がんの 傾向と対策

医療のあれこれ

血液検査の ちから

Series

薬のはなし

ほっと。プレイス

ママと赤ちゃんの

HAPPY BIRTH ROOM

アロマセラピーの魅力



病気の発見に役立つ

血液検査のちから

健康診断や人間ドックでもおなじみの血液検査は、医師による病気の診断・治療にも役立つ臨床検査の一つ。血をちよっぴり採って調べるだけで、体の状態や異常が分かるなんて、スゴイ！



検査部 部長
藤原 睦憲
ふじわら・むつのり

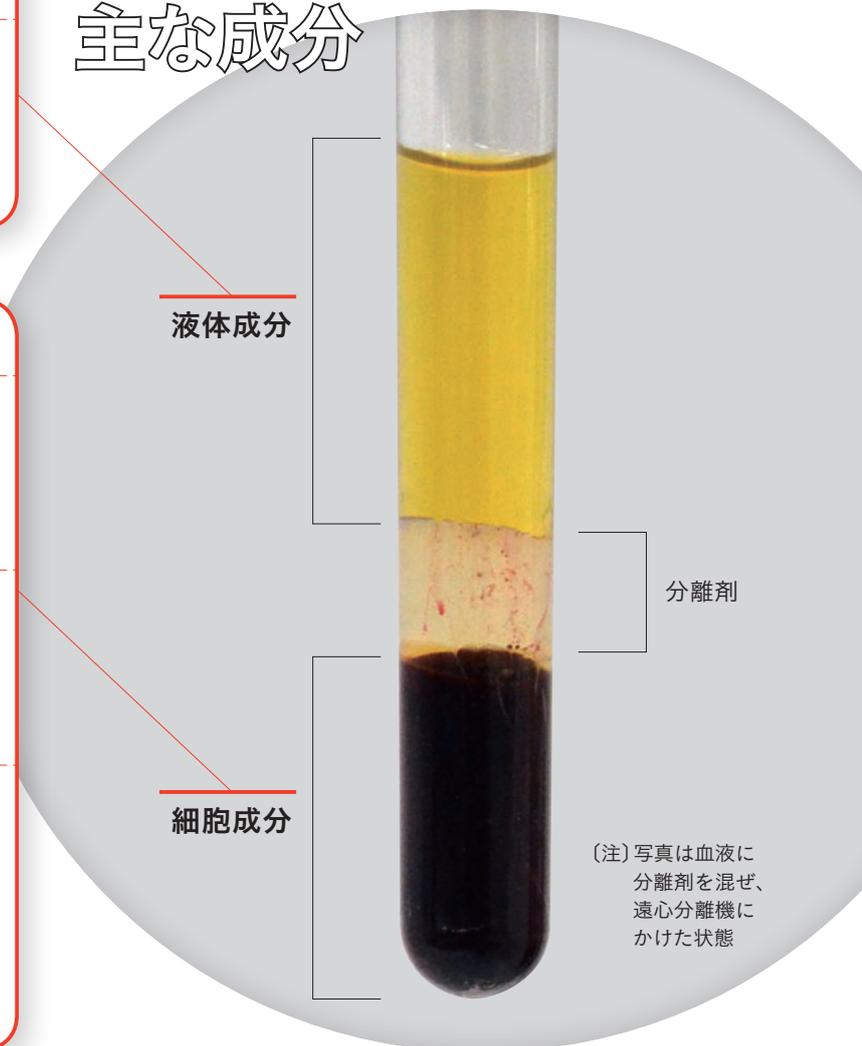
医師が診断・治療のために 知りたい項目を測定

外国人が日本のレストランで名称と勘違いして『トリアエズビル』を注文したという笑話聞いたことがあるのですが、医療の世界では、『とりあえず検査』というわけにはいきません。検査の結果次第で、医師の治療方針が

大きく変わる可能性の高い検査を選ぶことが重要です。

血液検査の場合、採取した血液から測定できる項目は100以上ありますが、実際は、すべての項目を調べるとはしません。健康診断では、重要で頻度の高い疾患の項目に絞って測定されることが多く、臨床検査の一環として行う場合は、通常、医師が指定

血液の 主な成分



けっせい 血清

体内に酸素や栄養を運ぶとともに、炭酸ガスなどの老廃物を肺や腎臓に運んでいる。約90%は水分で、残りの10%にはアルブミン、グロブリンなどのタンパク質類や糖質、無機塩類、コレステロールなどの脂質が溶け込んでいる。

けっしょうばん 血小板

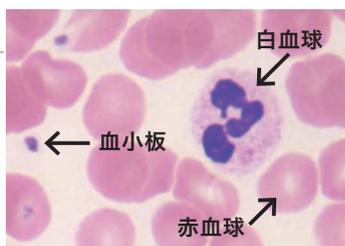
出血時に、周りのほかの血小板や凝固因子を集めて出血を止める働きをする。血液1立方ミリメートル中の血小板の数は20万～40万個。

はっけっきゅう 白血球

体外から進入した細菌やウイルスを攻撃し、病気から体を守る細胞。血液1立方ミリメートル中の白血球の数は成人の平均で7,500個。

せっけっきゅう 赤血球

肺で取り込んだ酸素を全身の組織に運んでいる細胞。血液1立方ミリメートル中の赤血球の数は成人男子で約500万個。



血液を顕微鏡で1,000倍に拡大して観察した様子

(注) 写真は血液に分離剤を混ぜ、遠心分離機にかけた状態

する項目だけを測定します。

血液から読み取れる体のSOS

採血した血液の成分を調べれば、体の状態や異常がある程度分かります。もちろん、検査の数値が正常の範囲にならなければ、100%病気がないとは限りませんが、数値に異常がなければ問題はないと断定することもできません。

しかし、体のどこかに弱っているところやダメージを受けているところがある場合、それが数値に反映されることは少なくありません。検査結果に不安や疑問があるときは、医師に相談しましょう。

正確な測定のために 精度管理を徹底

日赤医療センター検査部では、血液検査をはじめ、尿検査、生化学的検査など数多くの臨床検査をてがけています。どの検査についても正しい測定結果が出るよう、患者さんの血液や尿などの取り扱いには十分注意するとともに、

日々、測定機器のメンテナンスや測定技術の研さんを積んでいます（「精度管理」といいます）。

さらに毎年、外部の医療・検査関連団体（日本臨床衛生検査技師会、日本医師会、日本総合健診医学会、College of American Pathologists＝米国病理学会）による精度管理調査を受け、検査の精度・品質保持に努めています。

検査前の食事や運動が 数値に影響を及ぼすことも

正しい測定結果を得るために、患者さんにもぜひ気を付けていただきたいことがあります。例えば、食後に採血をすると、血糖値や中性脂肪、白血球数は上昇し、遊離脂肪酸や無機リンは低下するといふように、検査前の食事や運動が数値に影響を及ぼすことがあります。検査を受ける際は、医師や看護師がご説明する注意事項を必ず守って検査を受けてください。

肝臓が危ない?!

- GOT (AST) と GPT (ALT) …いずれも肝細胞に多く存在する酵素です。血液中に常に一定量が出ていますが、肝細胞が破壊されると、その分量が増加します。数値が高いと、肝炎や脂肪肝などが疑われます。
- γ -GTP …アルコールにとっても敏感な酵素です。肝臓や胆道の病気、お酒の飲み過ぎなどで高値となります。

貧血を起こしている?!

- RBC (赤血球数) …赤血球の数が少ないと、貧血が疑われます。
- HCT (ヘマトクリット) …一定量の血液に含まれる赤血球の割合を調べます。割合が低いと貧血が疑われます。
- Hb (HGB : ヘモグロビン) …赤血球の成分の一つ。必要量のヘモグロビンが作られない場合、酸素の運搬が十分に行われず、貧血状態になります。

血液が 知らせてくれる 体のSOS

(検査項目は一部です)

もしかして生活習慣病?!

- 空腹時血糖 …血糖とは血液中のブドウ糖のことで、筋肉や脳の大切なエネルギー源です。通常はインスリンの働きにより一定の濃度に保たれており、高い値の場合、糖尿病が疑われます。
- HbA1c (ヘモグロビン・エーワンシー) …ヘモグロビンに糖が結合したもので、過去1～2カ月間の血糖の平均値を反映します。糖尿病の場合、血糖のコントロール状態が分かります。
- 中性脂肪 (トリグリセライド) …体内の脂肪の主な成分で、エネルギーとして利用され、余分な脂肪は皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられます。肥満、食べ過ぎ、飲み過ぎなどで数値が上昇し、動脈硬化、心臓病、脳卒中のリスクが高まります。

ここで紹介している検査項目は一部です。2階の中央採血室に、検査の項目や内容を解説した「検査項目のご説明」が置いてありますので、ぜひご利用ください！

また本誌11ページで、前立腺がんの腫瘍マーカー（前立腺がんができると血液中に増える特殊なタンパク質）について詳しく説明していますので、ご一読ください。



高齢男性に
急増中!

特集

ぜんりつせん
前立腺がんの

傾向

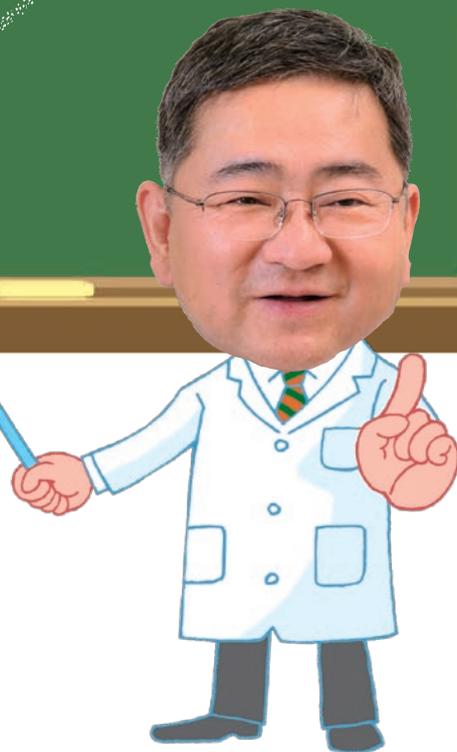
と

対策



ぜんりつせん君

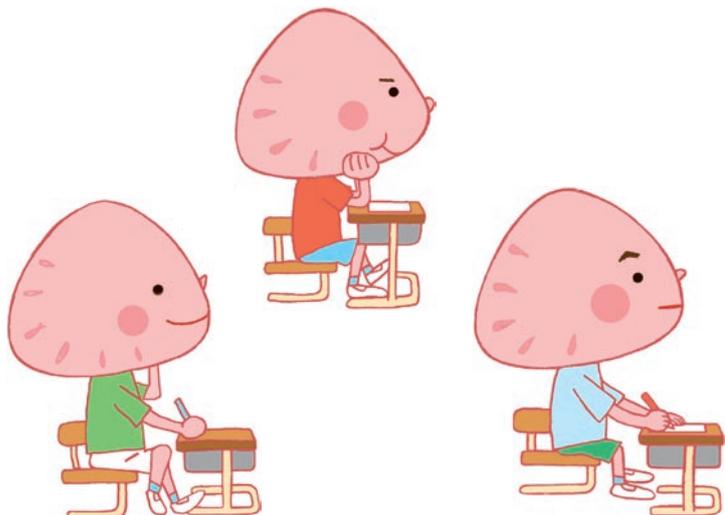
男性に特有の前立腺がんには、「圧倒的に高齢者に多い」「初期症状がほとんどない」「多くのケースはゆっくりと進行する」「男性ホルモンとの関係が深い」など、いくつかのはっきりとした特徴があります。そして、これらの特徴の中に、早期発見や治療の選び方のヒントが隠されています。慌てず、焦らず、落ち着いて。まずは知ることから始めましょう。

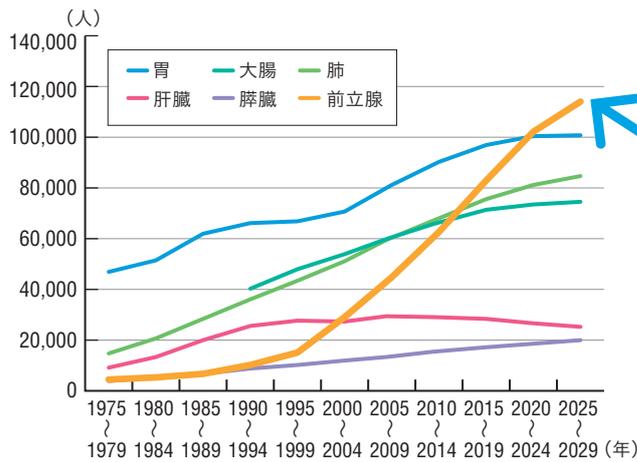


泌尿器科 部長

富田 京一

とみた・きょういち





数年後には男性の がん1位に!?

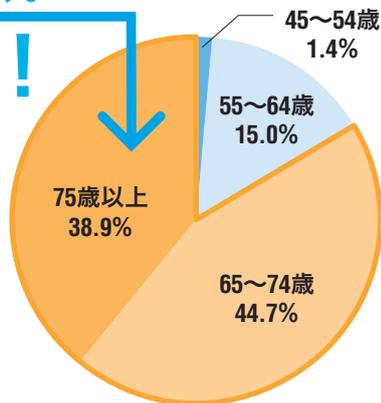
患者数

男性に多い6種類のがんの罹患数（1年間の新規発症がん患者数）の推移です。前立腺がんは1990年代後半から急上昇しており、2020年以降は1位になると予測されています。

（出所）がん部位別の5年間の年平均罹患数の推移と将来予測（『がん・統計白書2012』篠原出版社より）

65歳以上が 8割!

発症年齢



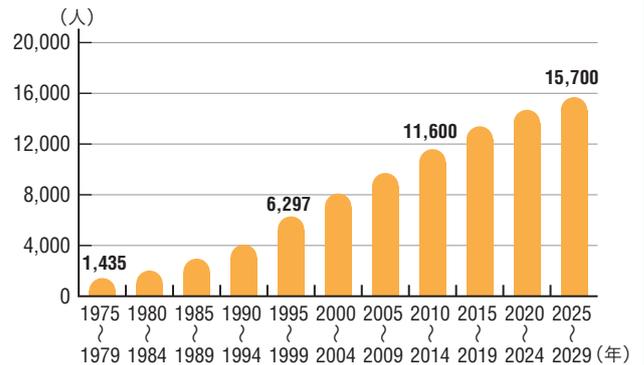
前立腺がんになった患者さんの8割以上が65歳以上です。

（出所）2002-06年の5年間にがんと診断された推計生存患者数における年齢階級別割合（2006年末時点）（『がん・統計白書2012』篠原出版社より）

半世紀で 10倍に増加!?

死亡数

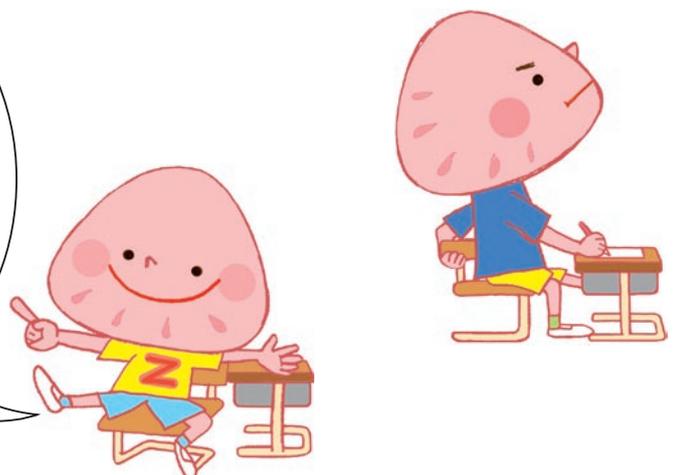
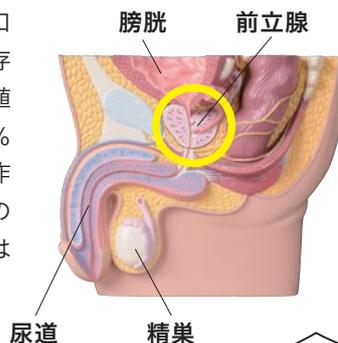
2025年から2029年の5年間の年平均死亡数は推定1万5,700人。50年前から10倍以上に増える見込みです。



（出所）前立腺がんの5年間の年平均死亡数の推移と将来予測（『がん・統計白書2012』篠原出版社より）

前立腺は男性にしかない臓器です

前立腺は、膀胱の出口に、尿道を包むように存在している男性の生殖器です。精液の約30%にあたる前立腺液を作っています。形は栗の実に似ていて、重さは20g程度です。

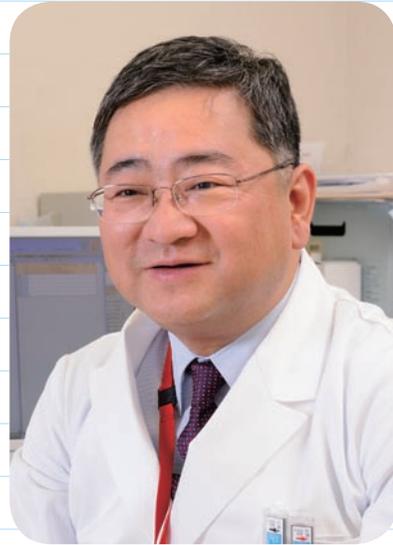




インタビュー

日赤医療センターの検査と治療

前立腺がんが増えている理由、発見方法、治療の内容や副作用について、泌尿器科部長の富田に聞きました。



患者さんが不安にならないように、表情を見ながら分かりやすく説明することを心掛けています

「もともと欧米に多く、日本人には少なかった前立腺がんが急増しています。なぜでしょうか。」

「よく言われるのは食生活の欧米化です。同じ日本人でも、高脂肪の食事を摂る機会が多いハワイやアメリカ西海岸在住の日系人の前立腺がん発症率は、日本在住の日本人に比べて明らかに多いという研究結果があります。食生活以外の要因としては、高齢化が進んでいること、検査技術が進歩して発見の精度が高

まっていることなどが挙げられます。年を取るとがんになりやすくなるのは他のがんも同じですが、前立腺がんはその傾向が特に顕著です。だいたい前立腺がんはゆっくり進行するので、若いときにも細胞ができて大きくなるまでに何十年とかかり、治療を要するころには高齢になっているというわけです。実際、がん以外の病気で死亡した80歳を超える患者さんの体を調べたところ、3人に1人以上は前立腺がんが見つかったと

いう報告もあるくらいです」

「**自覚症状はありますか。**」

「前立腺がんの約7割は尿道から離れた側にできる（▼下図左参照）ので、がんが小さいうちは、自覚症状はほとんどありません。がんがある程度大きくなると、『トイレが近い』『尿が出にくい』『排尿後もすつきりしない』などの症状が出てきます。ただし、これらの症状は前立腺肥大症と非常によく似ているので自己判断は危険です」

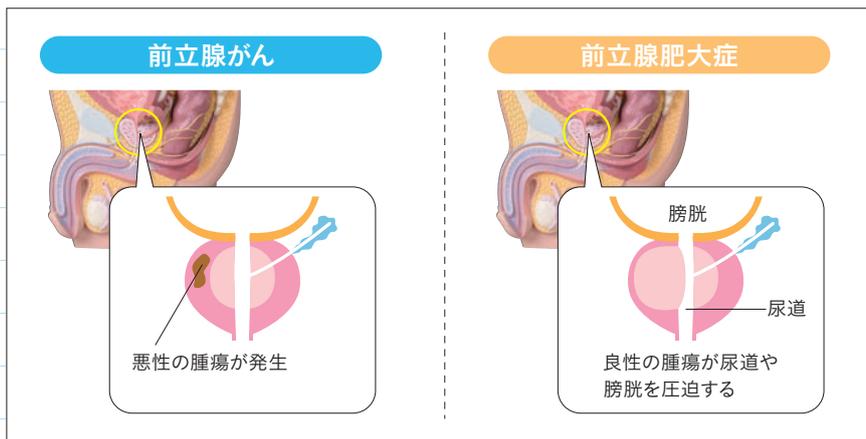
「**初期の自覚症状がないと**

いうのは、**早期発見は難しいということでしょうか。**」

「前立腺がんはPSA検査という血液検査で見つけることが可能です^{※1}。」

「前立腺がんはPSA検査という血液検査で見つけることが可能です^{※1}。症状が出た段階では、すでにほかの臓器や骨に転移してしまっていることがありますので、早期発見・早期治療のためには、PSA検査が唯一の手段といっても過言では

●前立腺がんと前立腺肥大症の違い



ありません」

※1 日本泌尿器科学会が推奨する前立腺がん検診ガイドラインにおけるPSA基準値は、全年齢層で血液1mL中4.0ng(ナノグラム)以下。

患者さんが日赤医療センターを受診するきっかけは何ですか？

「会社や自治体の検診で受けたPSA検査の結果が異常ということで、紹介状を持って来院する患者さんが8〜9割を占めます。ただし、その方々のうち実際ががんが見つかるのは、PSA値が4〜10の方で約3割、10を超えている方では約5割くらいです」

PSAが異常値の場合、次にどんな検査をしますか。

「MRIという画像検査をして、前立腺の内部や外周りの状態を調べます。そして、がんの存在が濃厚であれば生検に進むというのが一般

的な流れです。ただしMRIで異常がないように見えても、PSA値が高ければがんが見つかる確率が高いので、生検をするかしないかはMRIの結果とPSA値を参考にして決めていきます。なお、MRIを生検後に行う病院もありますが、当センターでは先に実施しています。生検後だと、生検の影響で病変が分からなくなってしまうからです」

生検について、もう少し詳しく教えてください。

「生検とは、体の組織の一部を取って、顕微鏡でがん病変の有無を調べる検査です。お尻の穴から直腸の中に経直腸的エコーを挿入し、自動生

検装置でエコーのモニターを見ながら、前立腺に針を刺して微小な組織を採取します。前立腺がんは多発することが多いので、針は合計12カ所刺します。生検をしたために追加の処置が必要になる重い合併症が起こることはまれで、ほとんどの方は多少痛みを感じたり、便や尿に血が混じったりする程度です。

生検でがんが見つかったら、次にCT、骨シンチグラフィの2種類の画像検査をして、リンパ節や骨への転移の有無やがんの広がりを確認します。前立腺がんはリンパ節や骨に転移しやすいのですが、先ほどのMRIでは全身のリンパ

節や骨は写せないで、CTと骨シンチは必ず実施しています」

前立腺がんには、どのような治療法がありますか。

「がんの進み具合(▼左図参照)によって有効な治療法の選択肢は異なります。限局がんの場合は、前立腺を取り除く手術または放射線治療。局所浸潤がんの場合は手術、または放射線治療とホルモン療法の組み合わせが多く、進行がんの場合はホルモン療法を

中心に、骨転移による痛みを緩和するための放射線治療や、骨粗しょう症の薬を併用します。

どの治療にも短期的、長期

的な副作用があります。がんが治っても日常生活に大きな支障をきたすのでは意味がないので、治療を選択する際には、病期やがんの悪性度だけでなく、年齢、ライフスタイル、

患者さんご自身のお考えなども考慮して決めるようにしています。特に高齢の場合は、がんを治そうとしないことも寿命に影響しないことが多いので、無治療で経過を見ていくという方法もあります」

手術と放射線、どちらが効果が高いのでしょうか。

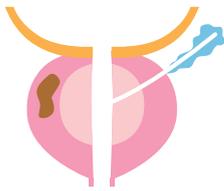
「治療効果は10年以内ではあまり差がないことが分かっています。手術のほうは放射線治療に比べて予後が良好とされています。また『病気について、より正しい情報が得られる』という点では、手術のほうが優れています。

どういふことかという点、検査の正確性は100%ではありません。CTやMRIでは、ほんのわずかながん病変は分かりませんが、骨シンチでも、がんと炎症を区別するのは難しいことがあります。手術の治療効果は、がんが完全に取れたら良好です。完全に取れたかどうかは取った前立腺を調べれば分かります。つまり、がんの広が

●前立腺がんの進み方

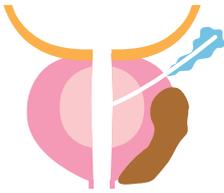
限局がん

がんが前立腺の内部にとどまっている。



局所浸潤がん

がんが前立腺の外にまで広がっている。転移はない。



進行がん

がんが前立腺に隣接するリンパ節や臓器に広がっている。



骨や肺などへの転移がある。



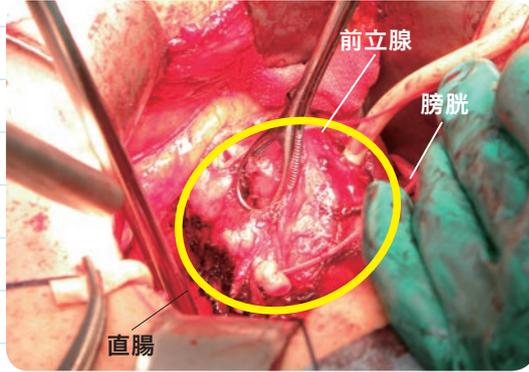


腹腔鏡補助下小切開手術を施行している様子。所要時間は約3時間

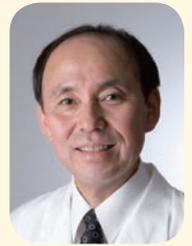
手術室をのぞいてみよう



電気メスで前立腺と膀胱の境界を切開しているところ



放射線治療のおはなし



放射線治療科 部長
小堀 賢一
こぼり・けんいち

前立腺がんの放射線治療が増えています

前立腺がんの治療には手術、放射線治療、ホルモン療法があります。わが国では放射線治療よりも手術が行われる割合のほうが多いのですが、PSA検査や画像診断の進歩などにより早期に見つかる前立腺がんが多くなり、放射線治療が急増中です。放射線治療の役割は、根治的放射線治療と救済的放射線治療の2つに分けられます。

根治的放射線治療

最も一般的な治療法は、体の外部からがんへ直接、放射線を当てる外照射法です。リニアックという放射線治療器を使用して、月曜日から金曜日まで週5日連続で合計30数回の治療を行います。1回に要する治療時間は数分程度ですので、外来通院で十分に可能です。

副作用は、治療開始後数カ月以内の急性期には下痢、頻尿、排尿時痛、肛門痛などが起こり、それ以降の時期には直腸出血や膀胱出血が起こることがありますが、多くのケースでは軽度で一時的な症状です。病気の進行度やグリソンスコアというがんの悪性度を示すスコアなどを総合し、担当医と相談して、最適な治療法を選択するのがよろしいかと思います。治療効果は主に、治療中や治療後の定期的なPSA値の変化で判定します。

救済的放射線治療

術後の経過観察中にPSAが上昇してきた場合には再発を疑い、放射線治療が行われることがあります。基本的には根治的放射線治療に準じた方法で行います。副作用や治療効果判定も根治的治療とほぼ同様です。

りや性質を正確に知るには手術が必要で、ですから当センターでは、若い患者さんに対しては積極的に手術をお勧めしています」

「手術はどのように行うのでしょうか。」

「当センターは腹腔鏡補助下小切開手術の認定施設なの

で、ほぼ全例をこの手術で行っています(▼右の写真参照)。名前のとおり小さく開腹し、腹腔鏡と呼ばれるビデオカメラを用いて行います。前立腺は恥骨の裏側にあり、開腹手術で用いる頭上からのライトだけでは見づらいのですが、腹腔鏡を使えば光が体内に

入って見やすい上、モニターに手術部位が拡大されて映るので繊細な操作が行えます。傷が小さくて術後の痛みが比較的少ないため、患者さんにも喜ばれます。手術中の出血量は平均600〜800ccです。ほとんどの患者さんは、手術前に用意する自己血のみ

の輸血で対応できています」

「手術後の主な後遺症に、尿失禁と勃起障害があります。」

「尿道の開閉を行っている尿道括約筋は、前立腺に覆いかぶさるように位置しているため、前立腺を取るときに括約筋の一部を傷つけることがあります。また、前立腺によ

る尿道の圧迫も解除されるため、手術後は大半の方に尿漏れの症状が起きます。しかし、骨盤底筋^{※2}を鍛えるための体操を続けると、およそ半年から1年後には、ほとんどの方が日常生活に支障がないレベルまで回復します(▼10ページのアンケート結果参照)。

つらい症状があれば、我慢せずに相談してください

前立腺がんには、さまざまな治療法があります。ここではホルモン療法と化学療法で使用する薬剤についてお話しします。薬物療法を続ける上で分からないことや変わった症状があれば、遠慮せず医師や医療スタッフに相談しましょう。

ホルモン療法

前立腺がんはアンドロゲン（男性ホルモンの総称）の影響を受けて大きくなります。アンドロゲンは95%が精巣、5%が副腎で作られています。体内のアンドロゲンを低下させてその作用を抑制し、がんの増殖を抑える治療法をホルモン療法といい、薬物療法と、精巣を摘除する両側精巣摘除術の2つがあります。薬物療法には主にGnRH（性腺刺激ホルモン放出ホルモン）作動薬・拮抗薬や抗アンドロゲン薬が使われ、併用することもあります。しばしばエストロゲン（女性ホルモン）薬や副腎皮質ステロイド薬も使用されます。

ホルモン療法の一時的な副作用としては、急な発汗やほてり（ホットフラッシュ）や性機能障害があります。GnRH作動薬では、投与初期には排尿障害、骨痛、脊髄圧迫など一時的な悪化が見られることがあります。GnRH拮抗薬ではそのような症状は見られません。抗アンドロゲン薬では乳房痛も認められることがあります。エストロゲン薬では心血管系への合併症が報告されています。

化学療法

化学療法は、薬を用いてがん細胞を殺傷したり、その細胞分裂を阻害したりすることによって、がんの増殖を阻止する治療法です。正常な細胞にも影響を及ぼし、さまざまな副作用を引き起こしますが、現在、副作用対策はかなり進歩しています。つらい症状は我慢せずにご相談ください。

●GnRH（性腺刺激ホルモン放出ホルモン）作動薬

薬剤名	ゾラデックス® リュープリン®
特徴	脳の視床下部から分泌されたGnRHは、下垂体のGnRH受容体を刺激し、精巣のテストステロン（アンドロゲン的一种）の合成・分泌を促します。GnRH作動薬は、持続的に下垂体のGnRH受容体を刺激することで下垂体をまひさせ、テストステロンの合成・分泌を阻害します。4週間持続型と12週間持続型の2種類の注射剤があります。

●GnRH（性腺刺激ホルモン放出ホルモン）拮抗薬

薬剤名	ゴナックス®
特徴	日本で最近承認された薬剤です。下垂体前葉のGnRH受容体をブロックすることにより、テストステロンの合成・分泌を抑制します。従来のGnRH作動薬とは異なり、GnRH受容体を刺激しないため、投与開始後直ちにテストステロンの産生を抑えます。また、投与初期の一時的な悪化もありません。4週間持続型の注射剤です。

●代表的な抗がん剤

薬剤名	タキソテール®	エストラサイト®
特徴	がん細胞の分裂を阻止します。副作用としては過敏症状が報告されているため、治療前に抗ヒスタミン剤や副腎皮質ホルモン剤などの前投薬が用いられます。また浮腫（むくみ）という特徴的な副作用もあります。浮腫は心臓に負担をかけるため、体重を毎日測り、塩分の摂り過ぎに注意します。また、副腎皮質ステロイド薬の予防投与の有効性が報告されています。	前立腺がん組織に集まり、細胞分裂を阻害します。また、エストロゲンも含まれているので、エストロゲン薬と同じ効果と副作用が現れることがあります。カルシウムを多く含む食物や薬剤と同時に併用すると吸収が低下するので、同時摂取は避けます。



薬剤部 薬剤師
本田 和照
ほんだ・かずてる

●抗アンドロゲン薬

薬剤名	プロスタール® オダイン® カソデックス®
特徴	アンドロゲンが前立腺がん細胞に働くのをブロックします。

●エストロゲン（女性ホルモン）薬

薬剤名	プロセキソール®
特徴	精巣からのテストステロンの分泌を抑制します。

●副腎皮質ステロイド薬

薬剤名	デカドロン® リンデロン® プレドニン®
特徴	副腎からのアンドロゲンの分泌を抑制します。

勃起神経については、がんが神経の近くに無ければ積極的に温存しています。ただし神経を残しても、完全に元通りというわけにはいきません。 ※2骨盤の底にある4つの筋肉（深会陰横筋、尿道括約筋、肛門挙筋、尾骨筋）の総称。

放射線治療について教えてください。

「放射線を体外から前立腺に照射し、がん細胞をたたく治療です。週3〜5回、約1カ月半の間、少しずつ繰り返し当てていきます。

治療効果は先ほどお話ししたとおり、短期的には手術と同じくらいとされています。しかし、放射線が前立腺に近い膀胱や直腸にも当たってしまうので副作用が起こりやすく、何年かすると、再びがんが発生する『2次発がん』の危険性も高まります。主な副作用は、頻尿や下痢、尿や便に血が混じるなどの症状で、これらは治療中だけでなく後遺症として残ることもあります。放射線は勃起神経にも当たるので、性機能にもダメージ

ジがあります。個人差はありますが、治療中は勃起できても、時間がたつにつれて、だんだんと難しくなる患者さんが多いようです」

ホルモン療法とは、どんな治療でしょうか。

「前立腺がんは、男性ホルモンがあることで成長し、女性ホルモンがあると成長が止まります。この性質を利用して、男性ホルモンの分泌や作用を抑えてがんを縮小しようというのがホルモン療法です。最も確実な方法は、男性ホルモンを作り出す精巣(睾丸)自体を手術で取ってしまうことです。が、注射薬で男性ホルモンが作られないようにする治療でも手術と同じ効果があるので、どちらか好きなほうを選べます。さらに、男性ホルモンが前立腺に作用するところを邪魔する薬を服用することもあります。

ホルモン療法は古くから行われており、病期に関わらず大半の方によく効くのですが、有効期間は平均5年です。それ以上になると、男性ホルモ

ンがなくても成長するがん細胞や、残されたわずかな男性ホルモンでも成長するがん細胞ができてしまいます。また男性ホルモンを抑えることによる副作用として、勃起不全をはじめ、筋力の低下、気力の低下、骨粗しょう症、体のほてり、乳房の膨らみといった、さまざまな症状が出てきます。そのため、早期のがんで年齢が若い方には、始めからホルモン療法をお勧めすることはありません。

なお、ホルモン療法が効かない場合の治療法としては、化学療法があります」

最後に、患者さんへのメッセージをお願いします。

「日常診療において、患者さんが不安にならないように、患者さんの表情や様子を見ながら、丁寧に分かりやすく説明することを心がけています。前立腺がんは比較的小さな性格のがんです。もしがんが見つかったとしても、慌てずに前向きに治療していきましよう」

日赤医療センター泌尿器科では、医療の質を確保する観点から完全予約制としており、紹介状のご持参をお願いしています。

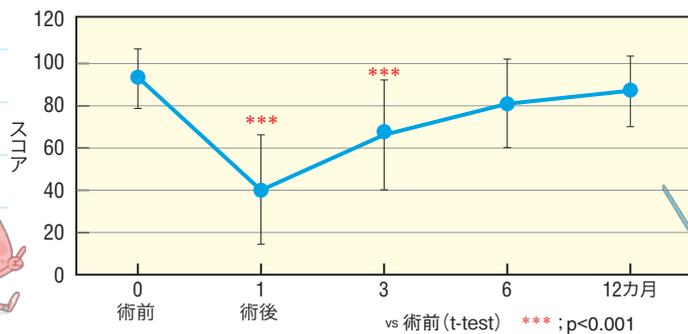


手術後の排尿状態はどうですか？

前立腺がんの手術をするときに心配される後遺症の一つが「尿漏れ」です。日赤医療センターで手術をした患者さん約60人にアンケートをしたところ、ほとんどの患者さんが、術後1年以内に術前とほぼ変わらない状態まで回復していることが分かりました。

(第101回日本泌尿器科学会総会(2013.4.25-28/札幌)で発表)

●手術前後の排尿状態の変化

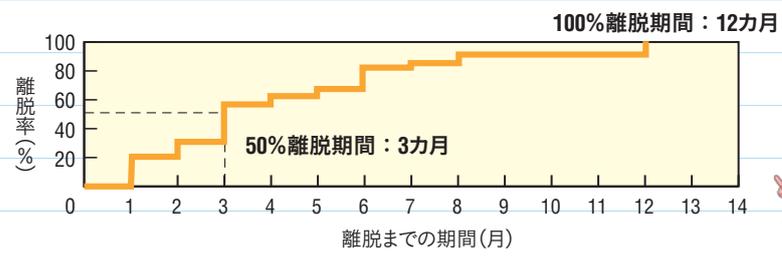


直近4週間の排尿状態について、複数の質問(尿漏れの頻度/排尿を自分の意思でコントロールできるか否か/尿パッドまたは紙おむつの使用枚数など)に答えていただいた結果を点数化(スコア)しました。スコアが高いほど満足度が高いことを意味します。術前のスコアと術後12カ月のスコアはほとんど差がありませんでした。

術後3カ月間で、約半数の患者さんが尿パッドから離脱しました。半年間では80%の患者さんが、1年後には全員が離脱しています。



●尿パッドからの離脱率 (1日当たりのパッド使用枚数が0~1枚)





インフォメーション

早期発見の切り札、PSA検査

PSAが高いとがん？

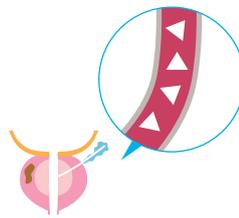
PSAの値は、前立腺がんがあると上昇しますが、PSAが高ければ前立腺がんかという、必ずしもそうではありません。PSAが上がる要因は前立腺がんのほかにも、前立腺肥大症や急性前立腺炎などの病気や炎症、加齢などがありますし、普段は低い人でも射精後は上昇します。また、PSAが上がらないタイプの前立腺がんもあります。

PSA検査は精度の高い検査ですが、万能ではありません。がんの確定診断のためには、画像検査や生検などの精密検査が必要です。

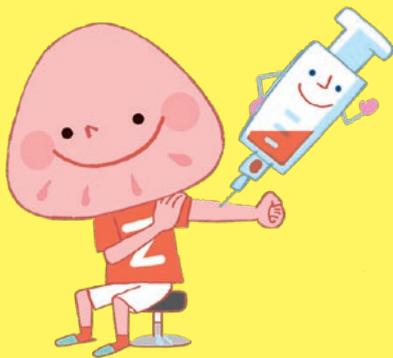
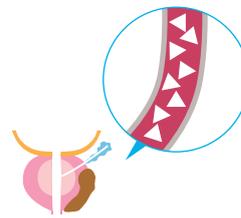
PSAってなに？

PSA (Prostate Specific Antigen：前立腺特異抗原) は前立腺から作り出されるタンパク質の一種で、通常は精液の中に分泌されます。PSAによって、精液は固まらずサラサラになり、精子が運動しやすくなります。がんが発生して前立腺組織が壊れると、PSAの分泌量は正常の2倍以上に増え、血液中に漏れ出します。

前立腺がん(初期)



前立腺がん(進行)



PSA検査は、わずか1mlの採血で早期に前立腺がんを発見できる信頼性の高い検査です。家族(特に親や兄弟)に前立腺がんになった方がいる場合は40歳から、そうでなければ50歳から、年に1度は受けるようにしましょう。

どこで受けられる？

全国約77%の市町村でPSA検診を実施しています*。受診可能な年齢は市町村によって異なりますのでご注意ください。近年は会社の検診で実施しているところも増えています。

なお、PSA検査は継続的に受けることが大切です。日本泌尿器科学会の前立腺がん検診ガイドラインでは、PSA値が1.0ng/ml以下であれば次回の検査は3年後、1.1ng/ml以上であれば1年後に受けることを推奨しています。

*公益財団法人前立腺研究財団『前立腺がん検診市町村別実施状況—2012年6月調査』より。有効回答自治体数は1,392件(79.9%)。

日赤医療センターの人間ドックでは、希望によりPSA検査を追加することができます。詳しくは当センターのホームページ (<http://www.med.jrc.or.jp/hospital/dock/>) をご覧ください。

がん発見率はどのくらい？

公益財団法人前立腺研究財団が約10万人を対象に実施した調査によると、全国7地域での住民検診における前立腺がん発見率は平均1.48%。50歳以上の男性100人に1人の割合で前立腺がんが発見されました。



薬剤部 製剤課 注射調剤主任
薬剤師

染谷 新一
そめや・しんいち

OTC 医薬品をご存じですか

薬には、医師の処方箋に基づいて用いられる医療用医薬品と、
薬局・薬店で自由に買うことのできる一般用医薬品があります。
今回は一般用医薬品についてお話しします。

● OTC 医薬品の分類

第1類医薬品	第2類医薬品	第3類医薬品
OTC 医薬品としての使用実績が少ないものや、副作用や相互作用などの項目で、安全性上、特に注意を要するもの (例)ガスター10®(胃腸薬)、ロキソニンS®(消炎鎮痛薬)	副作用や相互作用などの項目で、安全性上、注意を要するもの (例)主なかぜ薬、解熱鎮痛剤、胃腸鎮痛鎮痙剤など	副作用や相互作用などの項目で、安全性上、多少の注意を要するもの (例)一部のビタミン剤、主な整腸剤、消化剤など

OTC 医薬品を安全に使うための注意点

1 必ず使用期限を確認しましょう

家庭の救急箱に入っている薬の使用期限は大丈夫ですか？ 個包装された錠剤やカプセル剤は、箱を開けただけなら、また使いかけの薬でも正しい保管状態の下でなら、外箱に記載されている使用期限まで有効と考えて問題ありません。ただし、点眼薬や水薬は、時間がたっているものは変質が考えられますので、開封後の使用期限をよく確認し、正しく使用してください。

2 用法・用量は説明書に従いましょう

内服薬の用法・用量は、成人の血中濃度が有効な範囲に維持されるように決められています。OTC 医薬品の説明書では、「5日間くらい服用しても症状が良くならない場合、漫然と使用しないこと」などと連続使用の期限を示して、受診や医師・薬剤師への相談を勧められていることがあります。

3 副作用が疑われる症状が出たら、使用をやめましょう

OTC 医薬品を使い始めてから副作用が疑われる症状が現れたときは、すぐに薬の使用をやめて、購入した薬局に相談してください。

4 薬の購入や使用の際には、記録を残しましょう

薬局・薬店でOTC 医薬品を買うときも、調剤薬局で処方箋を渡して薬を受け取るときと同じように、お薬手帳に記録してもらうことをお勧めします。家庭で買い置きした薬を使った場合には、自分で記録を残しておきましょう。薬を安全に使うためには、情報や記録を上手に活用していくことが大切です。

リスクに応じて3つの分類がある

一般用医薬品は従来、「市販薬」や「大衆薬」などと呼ばれていましたが、最近では「OTC 医薬品」と呼ばれることが多くなりました。OTCとは英語で薬局・薬店の「カウンター越し」を意味する「Over The Counter (オーバー・ザ・カウンター)」の頭文字を取った略語です。
2009年6月に薬事法が改正され、OTC 医薬品は、副作用や相互

「スイッチOTC薬」とは？

作用(飲み合わせ)、使用方法の難しさなどにより、第1類〜3類に分類されました。第1類医薬品の販売は、薬剤師による書面での情報提供が義務付けられており、第2・3類医薬品は、薬剤師または登録販売者による情報説明が受けられます。
OTC 医薬品のうち、医療用医薬品からOTC 医薬品に転用(スイッチ)されたものを「スイッチOTC薬」といいます。スイッチOTC薬は、臨床上では使用実績が豊富で、比較的副作用が少なく安全性の高い薬です。皆さんもよくご存じの胃腸薬ガスター10®(一般名:ファモチジン)や消炎鎮痛薬ロキソニンS®(一般名:ロキソプロフェン)などはスイッチOTC薬です。
OTC 医薬品は、自己管理の下で使用することになります。安全に使うための主な注意点を左表にまとめましたので、ご一読ください。



TULLY'S COFFEE 日本赤十字社医療センター店

新連載「ほっと。プレイス」では、ひそかに話題となっているトピックや、ホッとリラックスできる場所のご案内を通して、医療以外の面で日赤医療センターを支えている皆さんをご紹介します。

第1回は、当センターが2010年1月に現病院に移転して以来、訪れる皆さんに温かく、落ち着ける雰囲気と空間を提供している「TULLY'S COFFEE 日本赤十字社医療センター店」です。ホスピタリティ・マインドという当センターと共通の意識を持って、リラクゼーションを追求しています。その舵取りを担う若き店長にお話を伺いました。



店長の
向田 英史さん
むかいだ・ひでふみ

店舗基本情報 ●総席数 36席 ●営業時間 平日 8:00～20:00 / 土・日・祝日 11:00～19:00



そうなんです

妊婦さんに喜ばれているのが、カフェイン抜きのドリンクです。カフェイン抜きのドリップコーヒーが飲めるカフェは増えていますが、当店のように、カフェラテやカプチーノまでカフェイン抜きで提供しているところは少ないと思います。カフェイン抜きでもしっかりとコーヒー感が味わえるタリーズオリジナルのデカフェ豆を使用しています。ぜひ一度、お試しください。

タリーズオリジナルのデカフェ豆



妊娠中の女性やカフェインが苦手な方でも安心して飲める

こちらの店舗は、 全国のタリーズの中で 妊婦さんの利用数が ナンバーワンだそうですね。



好きなドリンクを、通常価格プラス60円でカフェイン抜きに

白衣の人が並んでいるのを見て、我に返るとい声をよく聞きます。



診察の待ち時間など限られた時間の中でもくつろいでいただけるように、落ち着いた雰囲気づくりを心掛けています。

タリーズに在ると、
ここが病院であること
を忘れてしまいそうです。



店内に塗り絵が 掲示してありますね。



ご来店のお子さまが塗ってくれた「塗り絵」です。お子さまが塗り絵で遊んでいる間、お母さまはゆっくりコーヒーを楽しめると大好評です。

コミュニケーションボードにはカラフルな塗り絵が満載！



病院内にある店舗ならではの
特徴や工夫は
ありますか？

あります



バリアフリーへの配慮から、ほかの店舗と違う点があります。カウンターの高さは、車いすの方でも利用しやすいように通常より10cmほど低く、カウンター下には車いすが入れるスペースを確保しています。客席には杖かけが付いています。また従業員は、通常の店舗とは異なる色のエプロンを着用するなど、お客さまが不快な思いをせず気持ちよく過ごせるように配慮しています。点字のメニュー表もご用意していますので、お気軽にお尋ねください。

車いすが入れるスペースを確保



点字のメニュー表

客席に杖かけが付いている



新しい生命を、最高の祝福で迎えましょう



周産母子センター5B
看護師長
中根 直子
なかね・なおこ

どんな顔をした子かな。家族でどこに行こうかな。街で赤ちゃん連れの親子を見かけると、妊婦さんは夢が膨らみますね。

そんな思いを、どんどん身近に引き寄せてみましょう。出産は予定日より早いのかな？ 夜、それとも昼？ 誕生の瞬間を夫婦で分かち合いたいな。田舎のおばあちゃんには誰が知らせる？ 退院したら、どんなサポートが要るかしら？ 買い物には宅配を使ってみようかな？ 洗濯と掃除は新米お父さん頑張ってくれるかな……。旅行に出かける前からワクワクが始まるように、出産計画「バースプラン」を立てるところから、家族を迎える準備が始まります。バースプランを考えるコツは3つあります。

1 パートナーとよく詰める

2 医療的な疑問は医療者と解決する

出産には、好みで決められることと、赤ちゃんやお母さんの医療的な条件で決まることがあります。インターネットで情報をすぐに集められる社会ですが、

自分の条件に合うかどうか判断は難しいもの。例えば「最初の出産が帝王切開だけど、今回も？」、「私、水中出産できるかな？」などは、診察している医師や助産師が一番よく分かります。皆さんに、妊娠中期・後期と2回の「バースプラン」を提出していただくのは、どのくらい具体的に考えていらっしゃるか、無理はないかを確認し、その上で、私たちがバースプランの実現に向けてどのようにお手伝いできるかを事前にすり合わせるためです。条件によっては事前準備が必要になるかもしれません。早めに「こんなふうにできたらいいな」を書いてご相談ください。

3 こだわり過ぎない

旅行でハプニングがあるように、出産にも予定どおりいかなることがあるかもしれません。経過中の疑問にはその都度、医師や助産師がお答えします。しかし、場合によっては選択のタ

イミングが重要なこともあります。待ったなしで状況が変わったときには、前向きに、速やかに、みんなでフォーメーションを変更しましょう。こんなはずじゃなかったのに……という思いを残さないことが、バースプラン最終で最大のコツなのです。バースプランに良い悪いはありません。主役の赤ちゃんとお母さんが元気で、心からハッピー！と思えたら計画達成です。ご家族も医療者も、支えるみんなの気持ちを一つにして、大切な生命を最高の祝福で迎えましょう。



出産は野生に戻ったようでした(笑)でも助産師さんのサポートで、安心して赤ちゃんを産めました！



副院長 就任の ご挨拶



鈴木 一郎
すずき いちろう

4月1日付で副院長を拝命し、身の引き締まる思いです。私が東京大学から脳神経外科部長として当院に赴任したのは、14年前の1999年4月です。「光陰矢のごとし」の言葉どおり、つい昨日のことのように感じられます。

さて、十数年前がつい昨日のように感じられるということは、逆に十数年後も差し迫っているといえます。十数年後は2025年ごろになりますが、わが国は世界に類を見ない深刻な少子高齢社会に突入しています。そのころには、がん・心臓病・脳卒中などの病気を患う方の数が増えると予測されています。しかし、それ以上に深刻な問題は、認知症や寝たきりなど手厚い介護を必要とする高齢の要介護者が大幅に増加するのに対し、介護者は少子化により減少すると予測されていることです。

サイエンスとしての医学は、社会環境の変化にとらわれずに進歩することが期待されますが、医療は社会環境の変化と無縁ではられません。当院は日赤「医学」センターではなく、日赤「医療」センターである以上、忍び寄る社会環境の変化に敏感でなければいけません。たとえ社会環境が大きく変わっても、常に質の高い医療を提供でき、皆さまに選ばれ続ける病院づくりを目指したいと考えています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

アロマセラピーの魅力 第15回 アロマを持って出かけよう

通勤時や会社で、あるいはハイキングや森林浴といったアウトドアでの活動時など、いろいろなシーンでアロマセラピーを楽しみながら役立てましょう。

健康管理センター 看護師
日本アロマセラピー学会認定看護師
堀川 富美子 ほりかわ・ふみこ



気分を変えたいときに アロマスプレー

持ち歩いて、外出先や旅行先でも手軽にリフレッシュ。

作り方

- ①遮光されたスプレータイプの色付きの容器に無水エタノール5mlを入れ、好みの精油を10滴加えてよく混ぜる。
★夏にお勧めの香りは、ペパーミントとスイートオレンジ、またはペパーミントとレモンのブレンドです。
- ②精製水45mlを加え、容器のふたをしてよく振り、さらに混ぜ合わせる。
★作ったスプレーは1ヵ月程度で使い切りましょう。

精油を選ぶときの注意点

- 原材料が有機栽培の自然原料で他のオイルを混ぜていない。
- 原材料の学名や原産国、抽出部位や抽出方法が明記されている。
- 遮光容器（茶や青などの色付き）を使用している。
- 激安価格のものは合成香料のことが多いので避ける。



好きなときに至極のひとときを 香りのサシェ (匂い袋)

鞆やオフィスの引き出しに香りをそっと忍ばせて。

作り方

- ①フェルトを2枚重ねて好きな形にカットし、2cm程度残して周囲を糸で縫う。
- ②精油で香りを付けたコットン（ポプリアウッドチップでもよい）を①の中に入れ、口を縫って閉じる。
★安全ピンを付けてブローチにしたり、ひもを付けてストラップにしたり。和服の根付のように使用してもいいでしょう。
★香りがしなくなったら、精油を付け足して使いましょう。



アウトドアで活躍 虫除けボンボン

香りを楽しみながら、虫よけも。

作り方

- ①余った布やフェルトに円を描き、ライン上を糸で縫う。
- ②精油で香りを付けたコットンを置き、縫い糸の両端を引っ張って口を閉じ、その上からリボンを結ぶ。
★ひもを付ければ首からかけるペンダントやストラップに。腰にさげてもいいでしょう。
★使い方によって、ボンボンの大きさを覚えてみましょう。
★香りがしなくなったら、精油を付け足して使いましょう。

アロマグッズを手に入れるには？

- アロマの専門店・デパート・雑貨店やインターネット販売で購入できます。
株式会社 健草医学舎 <http://www.pranarom.co.jp/>
株式会社 彩生舎(ハイパープランツ) <http://www.saiseisha.co.jp/shop/>
株式会社 生活の木 <http://www.treeoflife.co.jp/>

「がん患者学セミナー」を月1回、無料で開催しています



日赤医療センター内にあるがん相談支援センターでは、地域がん診療連携拠点病院の役割として、がん患者のサポートプログラムを実施しています。そのプログラムの一つとして、毎年、「がん患者学セミナー」を企画し、月1回の割合で開催しています。

このセミナーでは、がんの患者さんとそのご家族を対象に、日々の暮らしの中でできる工夫などをお伝えしています。事前のお申し込みは不要で、参加費も無料です。多くの方のご参加をお待ちしております。詳しくは、2階のがん相談支援センターまでお問い合わせください。

診療のご案内

診療科目		外来診療を行わない科もあります	
●糖尿病内分泌科	●血液内科	●感染症科	●アレルギー・リウマチ科
●腎臓内科	●緩和ケア科*	●神経内科	●呼吸器内科
●消化器内科	●循環器内科	●小児保健	●メンタルヘルス科*
●呼吸器外科	●乳腺外科	●胃・食道外科	●肝胆脾外科
●大腸肛門外科	●心血管外科	●骨・関節整形外科	●脊椎整形外科
●脳神経外科	●皮膚科	●泌尿器科(紹介のみ)	●眼科
●耳鼻咽喉科	●産科*	●婦人科	●新生児科
●小児科	●小児外科	●麻酔科	●集中治療科
●化学療法科	●放射線特殊治療科	●放射線診断科	●放射線治療科
●リハビリテーション科	●内視鏡診断治療科	●救急科(救命救急センター)	
●健康管理科(健康管理センター)			

※初診予約制

健康管理センター ☎内線 2213・2217

病気の早期発見・発症予防につながる各種プログラムをご用意しています(原則、予約制)。
 ●人間ドック ●一般健診 ●海外渡航健診 ●予防接種 ●禁煙外来 ●特定保健指導

小児保健 ☎内線 2836

●乳幼児健診 ●予防接種 ●心理相談(完全予約制)

受付時間

●初診の方：午前8時30分～午後3時 ●再診の方：午前7時50分～午前11時30分

※初診の受付時間については、診療科により異なりますので、診療科受付窓口へお問い合わせください。また、診療科が異なる場合や最終来院日から1カ月以上経過した場合は、初診扱いとなりますのでご注意ください。

急病の場合：曜日・時間に関係なく救急外来で診療します。ご来院の前にお問い合わせください。

診察カード：全科共通で永久に使用します。ご来院時には必ずお持ちください。

健康保険証：ご来院時に確認させていただいております。特に、更新・変更の際は必ずご提出ください。

院外処方せん：すべての診療科で発行しております。全国の保険薬局でお使いいただけます。

外来休診日

●土曜日 ●日曜日 ●祝日 ●12月29日～1月3日 ●5月1日(日本赤十字社創立記念日)

お問い合わせ

☎ 03-3400-1311

交通のご案内

- JR 渋谷駅東口から 都営バス「学03」系統 日赤医療センター行 終点下車(約15分)
- JR 恵比寿駅西口から 都営バス「学06」系統 日赤医療センター行 終点下車(約10分)
- 港区コミュニティバス「ちいばす」 青山ルート「日赤医療センター」下車 徒歩(約2分)
- 地下鉄(東京メトロ) 日比谷線広尾駅から 徒歩(約15分)
- 首都高速道路3号線 (下り) 高樹町出口で降り、すぐの交差点(高樹町交差点)を左折。
(上り) 渋谷出口で降り、そのまま六本木通りを直進。青山トンネルを抜けてすぐの交差点(渋谷四丁目交差点)を右斜め前方に曲がる。東四丁目交差点を直進し、突き当たり左の坂を登る。

総合医療相談

医療相談 (月)～(金) 9:00～16:30

ソーシャルワーカーがご相談を承ります。患者さんやそのご家族と一緒に、さまざまなお悩みについて考え、問題解決へのお手伝いをします。どうぞお気軽にお越しください。

主な相談内容 経済的な問題(医療費、生活費)/家族など人間関係/社会復帰/医療機関や福祉施設の紹介/社会保障制度や福祉サービスの利用

看護相談 (月)～(金) 9:00～16:30

療養生活全般に関する、患者さんやご家族からのご相談を承ります。
主な相談内容 在宅医や訪問看護の紹介/介護保険の利用方法/福祉用具・医療機器の紹介

栄養相談

主に生活習慣病(糖尿病・脂血症・高血圧など)、心臓病、妊娠中毒症の方の食事について、医師の指示に基づき管理栄養士が栄養指導を行います。ご希望の方は主治医にお申し出ください。

主な食事療法 腎臓食、肝臓食、糖尿食、肥満、胃潰瘍食、貧血食、膵臓食、高脂血症食、痛風食、濃厚流動食、無菌食

お薬相談

薬に関するご相談・ご質問について、薬剤師がお答えします。

がん相談支援センター

(月)～(金) 9:00～16:30

がんの療養に関するさまざまな疑問やお悩みをご相談いただけます。

主な相談内容 がんに関する療養上のご相談/セカンドオピニオンについて/緩和ケアについて/医療費について

当センターは患者さんの個人情報保護に 全力で取り組んでいます。

当センターは、個人情報を定められた目的のみに利用し、その取り扱いには細心の注意を払っています。個人情報の利用目的や、個人情報の取り扱いについてお気づきの点は、総合医療相談の窓口までお気軽にお問い合わせください。

日本赤十字社医療センター院長

ホームページ
アドレスのご案内

日赤医療センターに関すること <http://www.med.jrc.or.jp/>
赤十字全般に関すること <http://www.jrc.or.jp/>

● 外来診療の最新スケジュールは、当センターのホームページでご確認ください。『TeaTime』のバックナンバー(PDF版)もご覧いただけます。



QRコード
モバイルサイトは
こちらから。
(docomo/au/SoftBank対応)