前立腺がんについて

Worker's Health Care

今回は男性特有のがんである**前立腺がん**についての内容になります。
前立腺がんの検診（PSA検査）と検診結果に対する理解を深めましょう。

前立腺がんについて

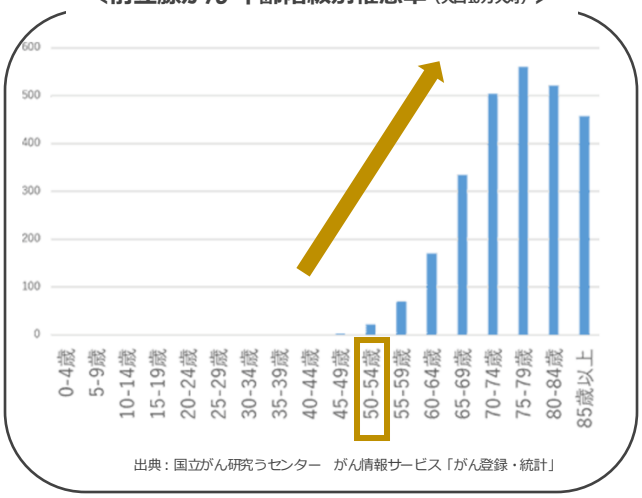
前立腺は男性に特有の臓器（精液の一部を作る）で、膀胱のすぐ下にあり、尿道を取り囲むように存在しています。

前立腺がんは**男性の罹患するがんの第１位**であり、**約９人に１人**が生涯の内でかかると推定されています。罹患者数は**５０歳を過ぎた頃から急速に増え、７０代にピーク**が見られます。

＜早期における症状＞
- **多くの場合で無症状**
- 尿の出にくさや排尿回数の増加を自覚する場合もあり

＜進行した際の症状＞
排尿の症状に加え、
血尿や排尿痛、腰痛（骨転移）
などの様々な症状が生じる

＜前立腺がん 年齢階級別罹患率（人口10万人対）＞



出典：国立がん研究センター　がん情報サービス「がん登録・統計」

発症予防のための生活習慣

前立腺がんの予防には**食事**と**運動**が有効です。カロリーが高く、脂肪が多い食事は前立腺がんの発症リスクを高め、日本からアメリカに移住する（高カロリー、高動物性脂肪）と発症率が増加することが知られています。

食事による予防

- **野菜の摂取**が予防に有効です。
- 特に、**ブロッコリー**、**小松菜**などのアブラナ科の野菜、**トマト**（リコピン）、**大豆食品**（イソフラボン）は予防効果が高いと考えられています。

運動による予防

- **適度の運動**は前立腺がんの予防だけではなく、進行の予防にも効果的です。
- **１日１５分程度の速足**だけでも効果があると報告されています。

罹患のリスク要因

- **脂肪の摂取過多**、**肥満**などがリスク要因と考えられています。
- **前立腺がんの家族歴**（遺伝要因）がある場合は、罹患リスクを約2.4倍～5.6倍に高めるとされています。

PSA（前立腺特異抗原）値が高めと指摘された方へ

Worker's Health Care

早期発見のためにがん検診が有効

前立腺がんの**早期発見**のため、**４０歳を過ぎたらPSA（前立腺特異抗原）検査を受けることが推奨**※されます。　※日本泌尿器学会が推奨

PSAは腫瘍マーカーのひとつで、主に**前立腺がんを見つける目的**で使われます。

PSA値判定の目安

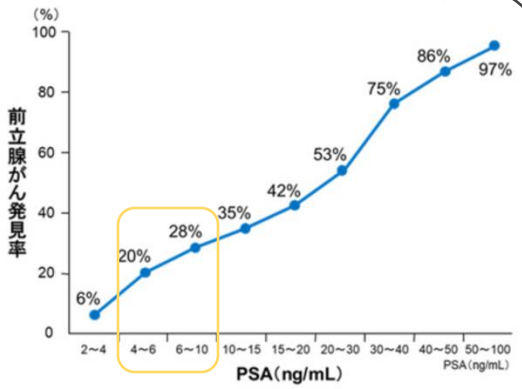
4 ng/mL 以下	→ 正常	定期的なPSA検査をして経過を見守ります
4.1 ～ 10 ng/mL	→ グレーゾーン	がん以外に前立腺肥大症などの他の病気が含まれている可能性があります
10.1 ng/mL 以上	→ がんが疑われる	高くなるほどがんの可能性が高くなります

※グレーゾーンでがんが存在する確率は20～30％と報告されています

PSA値が高い場合の対応のポイント

PSA値が 4.0 ng/mL を超えた場合は、泌尿器科を受診しましょう。

<PSA値と前立腺がん発見率>



出典：（財）前立腺研究財団編：前立腺がん検診テキスト

PSA値に影響を及ぼす要因

PSA値は、内服薬や前立腺への刺激（直近の射精、長時間のサイクリング、長時間座位行動など）によって影響を及ぼします。男性型脱毛症（AGA）や前立腺肥大症に対する内服薬を一定期間内服している場合は、PSA値が平均で約50%低下します。また、射精の刺激によりPSA値が高くなるため、採血の直近では控えるようにしましょう。

「PSA値が高め」を指摘された方へ

PSA値が 4.0 ng/mL を超えた場合は、泌尿器科を受診し、再検査や適切な間隔で経過を診てもらうことが推奨されます。泌尿器科を受診した際にはPSAの再検査の可能性があるため、直近の射精は控え、AGA薬を内服されている場合はその旨を主治医にお伝えください。