早期の受診を

前立腺がん

前立腺がんは男性がかかるがんの第1位だが、早期に発見、治療すれば治癒も期待できる。見逃さないための注意点などについて、大阪大学大学院医学系研究科（大阪府吹田市）泌尿器科学の野々村祝夫教授に話を聞いた。

症状を見逃さない

前立腺は男性特有の臓器で、ぼうこうのすぐ下に存在する。前立腺がんは50代以降、加齢に伴って増える。近年は患者数が増え続け、2015年以降は日本の男性で最も多いがんになった。

進行が比較的ゆっくりで初期は症状がほとんどないが、進むと残尿感、排尿障害（尿が出にくい）、頻尿、血尿などが表れる。また、前立腺がんが骨に転移すると、背中や腰の痛みが出ることがある。

「これらの症状を見逃さないことが重要です。加齢のせいだろうと軽視し、我慢するうちに発見が遅れてしまうことも少なくありません。症状があれば、我慢せずに医療機関を早く受診してください」

定期的な検査を

早期発見のために重要なのが、前立腺から分泌されるタンパク質を測定する「PSA検査」だ。採血のみで検査でき、前立腺がんの疑いを拾い出す検査として有用性は高い。

「PSA検査は自治体の検診や人間ドックのオプションで気軽に受けられます。発症リスクの高まる50歳を過ぎたら、定期的に受診することをお勧めします」。PSA検査などの検診で発見された前立腺がんでは、約60%が早期がんの段階で見つかるとの報告がある。

発見早ければ治る

前立腺がんが進行すると出る症状の例

前立腺がんは、「ステージ1」～「ステージ3」の10年生存率が98・5～100%、がんが隣接する臓器に広がり、リンパ節転移や遠隔転移もある「ステージ4」でも約45%と治療予後が良い。近年は腹腔鏡下（ふくくうきょうか）手術やロボット支援手術（ダヴィンチ）、前立腺に放射性物質のカプセルを埋め込む小線源治療など、体への負担が少ない治療も普及している。

「現在は、がんのステージや患者さんの年齢に応じた、さまざまな治療の選択肢があります。40代で前立腺がんが発見され、手術を受けたある患者は男性機能を維持でき、50代の今も元気にされています。手術前に凍結保存した精子を用いた人工授精で子どもも授かりました」

◇　◇

大阪大学大学院医学系研究科の所在地　〒565－0871　大阪府吹田市山田丘2の2　電話06（6879）5111

放置すればヘルニアにも

前屈姿勢に注意「スマホ首」

スマートフォンやパソコンの普及で、症状を訴える人が増えたストレートネック。スマホ首とも称される。正式な病名ではなく、本来なら前方へ緩やかに湾曲している首の骨が、まっすぐになった状態を指す。

放置すれば首のヘルニアなどになりかねない。

「治療には、日常生活である程度の努力が大事です」と整形外科とくはらクリニック（大阪市）の徳原善雄院長は話す。

家事も原因に

ストレートネックの初期症状には首の痛み、強い肩こり、頭痛などがある。悪化すると耳鳴りやめまい、吐き気、手のしびれなどを感じるようになる。首の骨が正常に湾曲している状態なら、5キロ前後ある頭の重みをうまく分散できるが、首がまっすぐな状態だと、首や肩周りへダイレクトに負荷がかかるためだ。

スマホやパソコンの普及で注目を集めるようになったストレートネックだが、原因はそれだけではないという。「基本的に下向きの作業を続けることが原因です。従って、一般的に首の筋肉量が少なく、家事で前屈姿勢をとる機会も多い女性はストレートネックになる可能性が高いです」

症状が出た場合、「診断は整形外科で行いますが、治療は湿布薬と薬だけでは困難なため、理学療法士のいる医療機関をお勧めします。ストレートネックの施術に熱心な整骨院などもよいでしょう」。

ストレッチを

徳原院長のクリニックでは、筋弛緩（しかん）剤や鎮痛剤なども使用するが、首の筋肉が固まっているため、ほぐしていく治療がメインになる。

「骨の動きやすい状態をつくり、患者さん本人に姿勢を正す努力を続けてもらうことで、正常な湾曲を取り戻せるようにします」

姿勢を正すためには、パソコンを置く位置やスマホの持ち方の工夫も必要だ。自分の姿勢が正しいかを知る簡単な方法は、壁を背に直立し、尻、背中、後頭部の3点が壁に接するかを確認する。

加えて「ストレッチを家でも取り入れ、頻繁に行うことも大事です」。例えば首を左右に20秒ずつ傾けて筋肉を伸ばすストレッチや、立ち姿勢で両手を後ろに合わせて胸を開き、そのまま顔を上げるストレッチもよい。

「やり方に決まりはありません。正しい姿勢を保ち、何回か試してみて効果を実感できる、自分に合ったストレッチをどんどん続けてください。大切なのは長時間の前屈姿勢を避けることです」と徳原院長はアドバイスしている。

◇　◇

整形外科とくはらクリニックの所在地　〒538－0052　大阪市鶴見区横堤3の6の40　電話06（6912）7377

ストレートネック改善ストレッチ例

（徳原善雄院長への取材を基に作成）

歯科医師は「過剰」なのか

超高齢化社会で増す役割

「歯科医師が過剰」との報道や歯科医院の後継者難などの影響で、歯科医師数は3年後に減少に転じるとみられている。日本私立歯科大学協会（東京都千代田区）の櫻井孝常務理事に、超高齢社会で歯科医師が果たす役割について聞いた。

後継者が不足

「2010年ごろから一部報道やインターネット交流サイト（SNS）で、『歯科医院はコンビニより多い』『過当競争で利益が上がらない』といった情報が広がったこともあり、歯科医師を志す若者が減少しています」

現在、日本の歯科医師数は約10万7千人で人口10万人当たり85・2人。人口当たりの歯科医師数は経済協力開発機構（OECD）加盟38カ国中19位で、過剰とは言えないという。

歯科医師数は都市部に偏在しており、歯科医師のいない「歯科医療過疎地区」が全国で約1200に上る。また歯科医院は全国に約6万8千施設あるが、開業歯科医の46・8%が60歳以上で、9割は後継者が決まっていない。このため25年以降は減少に転じると推定されている。

受診率低く

「超高齢社会の日本では歯科へのニーズは高まると考えています」。歯周病などの口腔疾患は、誤嚥（ごえん）性肺炎やがん、心臓病、糖尿病、肥満、認知症などとの関連が指摘されている。また、加齢による心身の衰え（フレイル）の原因となり、要介護状態となるリスクが高まることが危惧される。

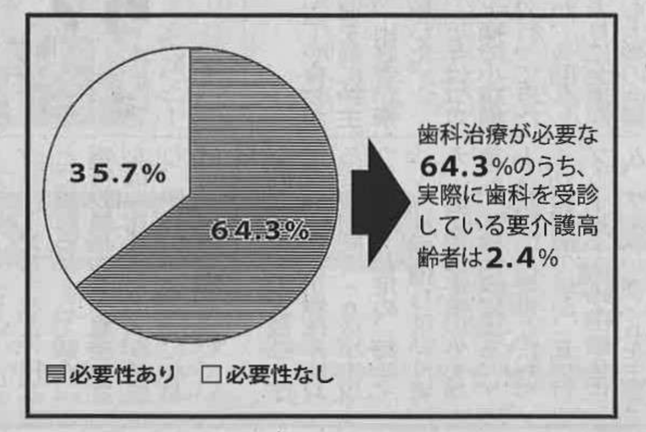
一方、要介護高齢者のうち歯科治療が必要な人は64・3%だが、実際に歯科を受診している割合は2・4%。こうした人は歯科訪問診療を受けるべきだが、実施している歯科医院は高齢者10万人当たり約40施設と極めて少ない。

かつて虫歯の治療を中心とした歯科医療は近年、予防・口腔（こうくう）管理を中心とする医療に変わりつつある。歯科の領域も、食べたり飲み込んだりする機能を改善するリハビリテーション、インプラント、歯ぎしりや顎（がく）関節症の治療、再生医療など広がっている。

「歯科医師は子どもから高齢者まで、食べる、話す、呼吸するといった機能の維持、向上を図り、健康に貢献し、やりがいがある安定性の高い仕事です」と櫻井常務理事は若い世代に呼び掛けている。

◇　◇

日本私立歯科大学協会の所在地　〒102－0073　東京都千代田区九段北4の2の9　私学会館別館第二ビル2階　電話03（3265）9068



歯科医療を受けていない高齢者は多い

アルツハイマー病の早期診断

本人をよく知る人からの情報が有用

アルツハイマー病の早期診断において、本人だけでなく、本人をよく知る家族や知人から入手した情報を照らし合わせて評価することが有用であると、新潟大の研究グループが発表した。

アルツハイマー病では、認知機能検査による異常検出よりも早く認知機能の低下を自覚するケースがしばしばあるが、全員が早期アルツハイマー病とは限らない。

研究グループは、本人の訴えおよび本人をよく知る人物からの情報と、アルツハイマー病の検査結果との関連を検討した。

その結果、本人をよく知る人物からの情報と検査結果には関連が認められ、本人の訴えと併せて評価することでより正確な早期診断が可能であった。また軽度認知障害においても、本人をよく知る人物からの情報が客観的な認知機能検査結果と強く相関し、その後の症状の進行を予測する上でも有用なことが分かった。