

前立腺 肥大症 とは？



ピー・アンド・エス TOPICS



発行元：(株)ピー・アンド・エス
http://www.pands.jp
参考文献のご提供はお断りして
おりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

前立腺は男性特有の臓器で、膀胱のすぐ下に尿道を取り巻くようにあります。一般的に、50歳を過ぎたあたりから加齢とともに大きくなり、前立腺の筋肉が過剰に縮み、尿道が圧迫されることで尿の通りが悪くなるため「おしっこが出が悪い」といった症状が現れます。すると、尿の出が悪い状態を解消しようと膀胱が過敏になったり、完全に尿を出し切れなくなったりします。「昼も夜もトイレが近い(頻尿)」「おしっこが残っている感じがする(残尿感)」といった様々な症状が現れるようになり、このような状態を「前立腺肥大症」と言います。

「トイレが近い」は過活動膀胱？

過活動膀胱とは、突然強い尿意が起こり、我慢できなくなる病気です。昼間・夜間に関わらずトイレが近くなってしまいます。前立腺肥大症でも「トイレが近い」という症状が現れるため、男性の場合は前立腺肥大症が過活動膀胱の原因となっていることが多くあります。前立腺肥大と過活動膀胱はお互い密接に関係しているのです。



前立腺肥大症の治療法とは？

薬物療法

Ⅰα₁遮断薬 (タムスロシン、シロドシン、ナフトピジルなど)

前立腺や尿道の過緊張状態を緩和して、尿の出をスムーズにするお薬です。尿の出をスムーズにすることで膀胱が過敏になっている状態を和らげることもあります。

Ⅴα還元酵素阻害薬・抗男性ホルモン薬 (デュタステリド、プロスタールなど)

前立腺を小さくして尿の出を良くするお薬です。

ⅢPDE5阻害薬 (タダラフィルなど)

前立腺や尿道にある血管を広げて血流量を増やし、尿の出を良くするお薬です。

Ⅲ漢方薬・植物エキス製剤など (八味地黄丸・牛車腎気丸・セルニルトンなど)

前立腺の炎症を抑えたり、前立腺肥大症の症状を和らげるお薬です。

手術療法

薬物療法で効果が出ない場合や、重い症状には手術を行うことがあります。代表的な手術として、尿道から内視鏡を入れて電気メスで前立腺を切除するTURPという方法や、レーザーで切除するHoLEPという方法があります。

排尿のことで心配なことがありましたら、お気軽に薬剤師にご相談ください。

参考：キッセイ薬品工業株式会社リーフレット

新・日本人の食事摂取基準 その2 ～骨粗しょう症～

5年に1度改定が行われ、来年度(令和7年度)から新しく2025年版となる「日本人の食事摂取基準」(健康の維持・増進のために、各栄養素をどのくらい摂るべきかを厚生労働省がまとめたもの)。今回は、2月号に引き続き、2025年版における主な改定点についてご紹介します。

「エネルギー・栄養素との関連についての解説」に「骨粗しょう症」が新たに追加!

今までは、栄養に関連する疾患として、糖尿病などの生活習慣病が取り上げられていましたが、2025年版では新たに骨粗しょう症(骨量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気)が追加されました。骨粗しょう症に関連する栄養素であるカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDについて、主に次のように示されています。

「十分なカルシウム摂取は骨量の維持に必要である」が、摂りすぎによる健康障害を防ぐ観点から「1日1,000mg以上のカルシウムサプリメントの使用には慎重になるべき」

※サプリメントの使用についてご心配な方は、当薬局の薬剤師・栄養士にご相談ください

ビタミンDは太陽光(紫外線)に当たることで皮膚でも作られることから、「食事からの摂取とともに、適切に日光を浴びることが望ましい」

栄養士おすすめ! 骨を強くする栄養素と、多く含む食品

カルシウム

骨を作るための材料となる



牛乳・乳製品 大豆製品



小松菜 しらす干し

ビタミンD

カルシウムの吸収を促す



鮭 きくらげ



干し椎茸 さんま

たんぱく質

骨の土台になる重要な部分



肉 魚



牛乳・乳製品 豆腐

ビタミンK

骨の形成を促し丈夫に保つ



納豆 モロヘイヤ



ほうれん草

いつもの食事にプラス! 手軽にカルシウムを取り入れるコツ

カルシウム豊富な牛乳が良いと分かっても「毎日コップ一杯飲むのは苦手」という方は料理に取り入れてみましょう。例えばスープや味噌汁に加えたり、今の季節にぴったりなグラタンやシチューでもカルシウムが摂取できます。また、コーヒーや紅茶に牛乳をプラスしたり、スキムミルクを活用するのも手軽でおすすめです。



まだまだ寒い日が続きますので、無理のない範囲で日々の生活に運動や日光浴を取り入れ、適切な食事を心がけましょう。丈夫な骨を作り、維持できるよう意識して生活したいですね。

参考：厚生労働省 日本人の食事摂取基準2025年版作成検討会資料/MSD製薬かしこく改善! 骨粗しょう症の方の食事
お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。