

磐田市立総合病院第27回市民公開講座

質疑応答集

【質問】 尿意を我慢すると、あとでほとんど出ない時があるが、どうしてですか？

【回答】

検査を行わなければ断定的なことは言えません。尿意が急に出てくるものの場合は過活動膀胱が隠れている可能性、元々尿の勢いが弱い自覚がある場合は前立腺肥大症による排尿障害が影響している可能性もあるかもしれません。

【質問】 現在、ロボット支援術ができる部位は？将来はほぼ全部位が可能となるのか？

【回答】 泌尿器科領域では前立腺、腎、尿管、膀胱、副腎でロボット支援手術が可能で、お腹の中にある臓器で、泌尿器科領域の臓器はほぼ全て可能になっていると考えて頂いて差し支えありません。多領域でも今後もメリットがある部位については適応拡大していくものと考えています。

【質問】 入院は何日間で手術時間はどれくらいですか？

【回答】

入院は7-10日間です。稀ですが、合併症が起こった場合は入院期間が延長することがあります。手術時間は2-5時間程度で、腹部手術の既往や前立腺体積、周囲の癒着の有無、骨盤の広さ等の因子により幅があります。

【質問】 サイバーナイフによる治療についてコメントしていただくことは可能ですか？

【回答】

放射線の外照射治療の一つで、通院期間が短いことが一番大きな特徴だと思います。基本的には進行リスクの低い、小さなおとなしい前立腺癌に対して適応となる治療法になります。

【質問】 身近にできる骨盤底筋訓練を知りたい。

【回答】

便が漏れそうな時、漏れないよう我慢するように、肛門に力を入れてぐっと締めて10秒キープしてください。この際、呼吸はゆっくり大きく続けるようにしてください。10秒キープしたら力を緩めて、少し休んだらまた肛門を締めて10秒・・・ということを10回

1セットとして、朝昼晩の1日3セット行って下さい。姿勢としては椅子に座った状態、まっすぐ立った姿勢、膝を立てて仰向けの姿勢、四つん這い姿勢の4種類が基本となりますが、初めは座った姿勢で行うのが一番簡単だと思います。

【質問】手術する場合、浜松医大、聖隷、磐田市立総合病院のどこで受ければいいのか？性機能を維持したまま手術できるようになるのはいつか？放射線治療か手術か、どれくらい医師側から親身になって情報提供されるのか？

【回答】

前立腺癌の手術は標準化されているため、どこで手術を受けても大きな差はないと考えています。各施設によって少しずつやり方の違いなどはあるため、気になる施設があればセカンドオピニオンを考えても良いかもしれません。性機能は現段階でも神経温存術式を行えば回復の可能性があります。ただし完全に温存出来ない場合や年齢、術前の勃起機能の状態など個人差も大きく、100%維持できるようになるのがいつかと言われれば、分かりません。治療選択肢それぞれのメリット、デメリット等については重要なものはもちろん情報提供しますが、外来の限られた時間で全てをお話することは不可能なので、パンフレット等をお渡しして自宅に持ち帰って考えてきていただき、ご自身の納得した方法を選択するのが一番だと思います。

【質問】ロボットの動画は倍速（早送り）か？動画が速く感じた。また人の動き＝ロボットの動きか？ある程度パッケージ化された動きなのか？（例）AからB地点を指示すると自動で切ることがロボットででき、人が100%やる必要がなく医者負担が軽減されるなど

【回答】

講演で供覧した動画は2倍速です。人の動きとロボットの動きはおおよそリンクしていると考えて頂いて差し支えありません。パッケージ化された動き(ロボットが自動で動く)はまだ不可能です。

【質問】前立腺がんの予防のために気をつけることはありますか。

【回答】

前立腺がんの原因としてこれといって決まったものはまだ分かっていませんが、高脂質・高たんぱく食という食事の欧米化は一つ前立腺がんが増えている原因と考えられています。

肉ばかりや脂っこいものばかりを食べるのではなく、野菜や魚など様々なものをバランスよく召し上がっていただくということは普段からできる対策になるかと思います。

ただし食事で完全に予防できるというわけではないため、やはり早期に発見するためPSA検診を受けていただくということが重要です。

【質問】 前立腺がん術後の尿失禁について詳しく教えてください

【回答】

前立腺は膀胱の出口の部分で、扉の役割をしているとイメージしてください。前立腺肥大症では扉が重くなるため排尿困難の症状が出ますが、がんの手術で前立腺を摘出した場合は扉が開いたままの状態になります。

全摘手術後の退院時は、個人差はあるものの、多くの場合は尿意をあまり感じることなく、気づいたら尿が漏れているという状態になるため、紙パンツで生活します。咳やくしゃみで尿が漏れるというような、いわゆる腹圧性尿失禁のひどい状態になりますが、骨盤底筋トレーニングのリハビリを続け、尿道括約筋を鍛えることで徐々に尿が我慢できるようになり、1年の経過でみると7-8割の人は尿パッドを使用せずに生活できるようになります。

ただし2割程度の方は失禁が回復しきらずに、それ以降も尿漏れと付き合っていかなければならないことになります。最悪の場合は無自覚に尿が漏れてしまい、溜まる感覚も分からない状態が持続することがあり、紙パンツでも困るような場合には尿道を挟んで締めたり緩めたりできるような器具があるため、それを用いることで対応することもあります。

【質問】 ●●は過去、明日はミステリー、今日は贈り物だから●●。この言葉とても良いと思います。●●のところ分からないため、教えてください。

【回答】

昨日は過去のこと、明日はミステリー、今日は贈り物、だから今日をプレゼントという。

Yesterday is history.Tomorrow is a mystery.Today is a gift.

That's why it is called the present.

Alice・Morse・Earle

アメリカの歴史家・小説家であるアリス・モース・アールさんの1902年に出版された、『Sun dials and Rose of Yesterday 日時計と昨日のバラ』の中の言葉だそうです。

私は、現在鹿児島県の相良病院院長で前乳癌学会会長の大野真司先生がご講演で紹介してくださいました。解釈はいろいろあると思います。個人的には、以下のように感じています。過去の統計を参考に再発率や生存率を患者さんの未来予測のひとつの材料としてお話すると、不安が大きくなることがあります。悪い未来を連想してしま

う場合がありますが、統計は過去の他の方たちの治療成績で、それに縛られて悪い未来を想像しない方が良いと思います。また自分が生きてきた過去の行いなどにとらわれて動けなくならないようにしたほうが良いと思います。(yesterday is history) 未来は誰にもわからないのですから、できれば自分らしく価値ある時間を過ごす良い未来を想像しながら、自分が動かせるところをしっかりと動かしていくほうが、実際に価値ある時間を作れるのではないのでしょうか(tumorrow is a mystery)。1日1日大切に過ごすことで、今という時間が価値のある時間になり、自分自身が授かった贈り物のような時間、言葉通り、自分が存在している現在をプレゼントと感ずることができるようになるのではないかと思います。(Today is a gift. That's why it is called the present.)

【質問】 乳がんの遺伝する率（発症までいたらないものも含む）はどの位ですか？

【回答】

乳がんの遺伝する率は、全乳がんの5-10%です。BRCA 遺伝子変異が代表例で、そのほかにも TP53、PTEN などありますが、BRCA 変異が最も多く、保険診療で認められた条件にあてはまる場合に、医療機関で検査可能です。

【質問】 乳がんの予防になるサプリメントはありますか？

【回答】

大豆に含まれるイソフラボンが女性ホルモンと似た形をしていますが、食事として摂取していると乳がん発生リスクを低下させる可能性はあります。しかし大量に摂取したときの安全性は不明です。また、イソフラボンが腸内細菌で代謝されてできるエクオールについても大量摂取の安全性は不明です。サプリメントについては国立健康栄養研究所の素材情報データベースなどご参考ください。

【質問】 術後経過観察に有効な検査がありますか？

【回答】

症状がないときは、年1回の全摘していない乳房のマンモグラフィを撮影することが死亡率減少効果があります。対側や温存した乳房に発生する新たな乳がんを早期発見して治療することで死亡率が低下します。そのほかの検査は死亡率減少効果が証明されていないため、日常生活に支障がある症状が生じたときに、その症状に対して必要な検査を行うことが良いと思います。

【質問】 Stage 4の場合や再発時に手術を行うことがありますか？

【回答】

薬物治療が基本ですが、薬物治療で他の内臓の病変が画像上消失して、乳房の病変のみが認められ、その病変から出血したり日常生活に支障が生じる場合に手術を行うことがあります。また、再発時に、他の内臓の転移の数が少ないときに、他の内臓の病変が本当に乳がんの転移か調べたり、どのような薬物治療が有効か調べたりする意味もよく考えて、手術を行うことがあります。

【質問】 初動が大きいと思いますが、どのような対応で接したら良いでしょうか。

【回答】

がんと診断されてから不安が大きい中、準備しておくことが様々あります。本人を支える家族も不安になると思います。また、がん治療に関して意思決定する場面も多くあります。私達医療者は、常に本人の意思を尊重していきたいと考えています。がん告知の際、本人に対して治療や生活について家族と相談するよう声かけしています。家族が、本人へのサポートで困ったことがあれば、がん相談支援センターへ相談することができます。

【質問】 がん予防でできることはありますか？

【回答】

5つの健康習慣が大事です。

- ① タバコを吸わないこと、受動喫煙もよくないです。電子タバコも有害物質が含まれているので安全ではありません。
- ② 過度の飲酒をしないこと。アルコール1日23mg未満が望ましいです。
- ③ バランスのよい食事をすること。減塩、野菜や果物を多く摂ること、熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてから食べることが大事です。
- ④ 身体を動かすこと、生涯を通じて体力に応じた適度な運動を日常生活に取り入れましょう。
- ⑤ 適正体重を維持すること、太りすぎややせすぎに注意しましょう。

【質問】 がん健診は何歳で、どれくらいに1回受ければいいですか？

【回答】

子宮頸部は20歳以上で2年に1回、乳房は40歳以上で2年に1回、大腸と肺は40歳以上で1年に1回、胃は40歳以上で2年に1回、前立腺は50歳以上が推奨されます。