ゆうゆうひろば
You & Urology = 泌尿器科
第52号
2025.5
発　行：里見腎泌尿器科・野口　純男
〒238-0007 横須賀市若松町1-10 野口ビル 5F
TEL：046-821-3367・FAX：046-821-3368

# 『セルフメディケーションについて』

最近、日本ではセルフメディケーションという言葉をよく耳にするようになりました。『自分自身の健康には自分で責任をもち、軽度な体の不調は医療機関に受診せず自分で手当しましょう』という事です。当たり前のことのように聞こえますが、WHO で推奨されており、世界の先進国では当たり前に行われていることです。しかし、日本では自分の健康を医療機関任せにしている人が多く、最近になってこの言葉がメディアでよく使われるようになりました。理由としては、高齢化の進行があります。このまま高齢化が進むと我が国が世界に誇るべき現行の国民皆保険制度が維持できなくなる恐れがあるからです。65歳以上の人口が30%の高齢化社会になり、医療費が増加し国の予算を圧迫してゆきます。そのことを考えると国やメディアが国民にこの言葉を広めてゆく必要があることもわかります。

我が国では高齢者になると体の老化に伴うさまざまな体調の変化を病気であると考えて、簡単に医療機関に受診する（国民皆保険制度のおかげですが）風潮があります。先進国で高齢者に『あなたは今、健康と感じていますか？』というアンケート調査をすると他の国では70－80%の人がイエスと回答するのに対して日本では 10–20% というデータがあり、このことが日本の高齢者の特異性をよく反映しています。個人差はありますが、70 歳を過ぎるとほとんどの人は何らかの体の不調を感じると思います。それらの症状のほとんどは老化現象でしょう。日本では平均寿命は85 歳にせまろうとしていますが、健康寿命は 75 歳程度であり、100 歳まで生きる人もいますが特別な人です。長生きしたとしてもほとんどの日本人は 85 歳から 95 歳の間で亡くなりますので自分の終末期を意識したほうが現在をよく生きることに繋がると思います。

そのためには健康や医療に関して正しい情報を得て、理解することが重要です。医療機関や薬局まかせではいけません。自分の健康状態を定期的にチェックし、健康を害することがわかっている喫煙や過度の飲酒や過食、ストレス、運動不足、睡眠不足に注意すれば医療機関にかかるリスクは減らせます。体調管理は自己責任で、という事がセルフメディケーションの本来の姿でしょう。それでも癌などの深刻な病気が心配な方やどうしても症状が気になる方は医師に健康アドバイスを受けるつもりで受診してください。

病気の まめ知識

# 『膀胱癌の生存率について』

膀胱癌は消化器系の癌と同じように、早期であれば内視鏡的に切除することによって完治が望める癌ですが、膀胱内に再発する率が高く（約 40%）、再発を繰り返すうちに筋層に浸潤してくることもあり、全体の 10 年生存率は前立腺癌ほどよくありません。前立腺癌は 84%ですが、膀胱癌は 47%です。また、早期がん（1 期）では前立腺癌の 93.8%に対して膀胱癌は 62.1%とかなり差があります。

一つの原因として早期であっても悪性度の高い（いわゆる顔つきの悪い）がんが存在し、治療の選択が難しいことです。悪性度とは癌細胞としてのポテンシャル（細胞が増える早さや転移の能力など）があるということです。いったん転移を起こしてしまうと根治することは極めて難しくなります。

膀胱癌は早期の治療は経尿道的膀胱腫瘍切除術という内視鏡的な治療を行いますが、切除しきれない場合もあります。この場合はさらに 2 回目の切除を行って、さらに膀胱内に BCG を注入するか、放射線療法にするか、膀胱を全摘出して腸を使った人工膀胱を作成するかを選択する必要があります。膀胱全摘出は手術の侵襲が大きく、尿失禁や ED の合併症もあり、患者さんや医療者は膀胱を残す可能性を探りますが迷っているうちに数か月が過ぎてがんが進行してしまうこともあります。早期でも生命予後が悪いのはそういう理由もあります。最近でも有名なアナウンサーが膀胱癌で亡くなっていますが、私の経験上同じようなケースはいくつかありました。

転移性の膀胱癌の治療はこれまでは抗がん剤しかありませんでしたが免疫チェックポイント阻害剤（オプジーボ、キートルーダ）が日本のノーベル賞学者の本庶佑先生により開発され商品化されたことで転移性膀胱癌の治療が変わろうとしています。それでも転移癌の 10 年生存率は 15.2% です。この薬が出る前は 10% 以下でしたので生存率に貢献しており、今後の免疫療法の進歩も併せて、転移性の膀胱癌の生存率が向上することを期待しています。

# 尿意切迫感について

尿意切迫感とは国際的な学会では急に「尿意を催して我慢が出来なくなる状態」と定義されていますが、若いころには経験することが殆どなく、中年以降の女性や高齢男性に多い過活動膀胱という病気の症状です。高齢男性に多いのは前立腺肥大症に合併することが多いからです。尿失禁を伴うものを切迫性尿失禁とよびます。この症状には有効な薬があるためにテレビコマーシャルなどでも最近よく使われる言葉ではないでしょうか？

原因の主なものは膀胱の老化ですが、脳の老化も関係しているといわれています。しかし、実は発生機序はよくわかっていません。水道からの水の流れる音を聞いただけでも症状が出る人もいるので脳が関係していることは間違いなさそうです。ただし、寒さ（体の冷え）や精神的ストレス、カフェイン（コーヒー、緑茶など）の過剰摂取などが症状を悪化させる原因であることはわかっています。

治療は悪化させる原因となるものを避けることが第一ですが、症状を改善できる薬物もあります。β3刺激薬という薬で70％程度の方に効果があります。この薬は膀胱に直接作用して脳への排尿刺激を抑えますので、これまで使用されてきた抗コリン剤に比べて便秘や口喝、排尿困難などの副作用が少なく、高齢者でも使いやすい薬です。世界中で使われていますので今後不足することが心配です（出荷調整されたことがあります）。新聞でコマーシャルしている漢方薬は大昔から使われている薬ですが経験上効果の出るのは20％程度の人です。偽薬効果（プラセボ効果）といってある症状に、この薬はよく効くと医者から言われて内服すると全く有効成分が入っていない偽薬でも効果がでてしまうことですが、昔から医学の世界では常識で、大体20％程度と言われています。

さて、私も70代になってから、尿意切迫感を経験するようになりました。特に寒い時期やコーヒーや緑茶などのカフェインを多くとった時など、水道からの冷たい水に触れた時などに症状が出て、不快な思いをしています。幸いまだ下着を濡らすことはないのですが、自分で症状を経験して初めて患者さんの気持ちがわかるようになってきました。

## ☆☆診療分担表☆☆

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00 〜 12:30 | 野　口 | 代　診 | 野　口 | ／ | 野　口 | 代　診<br>第１野口 |
| 午後 3:00 〜 6:00 | 野　口 | 第１代診<br>第２野口<br>第３代診<br>第４野口<br>第５代診 | 野　口 | ／ | 野　口 | ／ |

## ● お知らせ ●

○夏季休暇は下記の通りです。
8月25日（月）〜8月30日（土）まで休診いたします。

—＊—＊—＊—＊—＊—＊—＊—＊—＊—＊—＊—＊—＊—＊—＊—＊—＊—＊—

# —編集雑記—

■なかなか筆が進まなくなって、ぐずぐずしているうちに大阪関西万博（正式には2025年日本国際博覧会と言うそうです）が始まってしまいました。160を超える国や地域や国際機関が最新技術や独自の文化を紹介するそうです。世界最大級の木造建築物の大屋根リングが1970年の時の太陽の塔でしょうか？日本からは「いのちの輝きを知る」というコンセプトで8つのパビリオンが用意されていますが、私は最近読み漁っている福岡伸一先生が監修している「いのち動的平衡館」に行ってみたいと思っています。

**■おすすめ図書コーナー**
**最近読んだ中で推奨する本の紹介です**

**『動的平衡　ダイアローグ』　福岡伸一著**
動的平衡という革新的な生命観を提唱している、現在、我が国で最も有名な生物学者の対談集。9人の各界の有名人との対話が収載されていて特にジャレド・ダイヤモンドとの伝統的社会についての対談や、カズオ・イシグロとの記憶についての対談は両氏の書籍のファンである私にとっては非常に印象に残る内容でした。

**『がん闘病日記』　森永卓郎著**
我が国を代表する経済アナリストでテレビやラジオで活躍された方ですが、原発不明癌で67歳で逝去されました。がんの発見から治療の様子治療とお金の話など、まさに現在の我が国の医療が抱えている問題を浮き彫りにしているようです。医療者にとってもとてもためになる本です。

**『人は腎臓から老いていく』高取優二著**
腎臓専門医がとてもわかりやすく解説している解説書です。最近、CKD（慢性腎臓病）の患者さんが我が国に急増していて腎臓に関する本がたくさん出版されていますがこの本は一般の方にもとても分かりやすく解説されています。お勧めのスープなどレシピも紹介していますので腎臓に不安のある方は是非、お読みください。

■泌尿器科医というのはテレビドラマの主人公には最も縁がない存在ですが、これからの高齢化社会ではとても必要な存在で、私の出身大学の医局では女医さんも含めて入局者が増えているようです。とても頼もしい限りです。