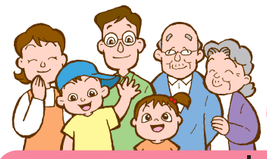
げんき予報便



2026 SPRING Vol.22

九大ひさやま研究室



前立腺がんが増えています

前立腺は男性特有の臓器で、膀胱の下に位置し尿道を取り囲んでいます。この前立腺に発生するがんを「前立腺がん」と呼びます。

前立腺がんは現在、日本の男性において最も多く発生するがんであり、この20年間でその発生率は約3倍に増加していると報告されています。ただし、前立腺がんは初期にはほとんど症状がなく、がんがあっても気づかれないまま生涯を終える方も少なくありません。このような、無症状のため生前診断されず、死後の病理解剖（剖検）で初めて確認される前立腺がんを「潜在前立腺がん」と呼びます。

久山町では1962年から、亡くなられた住民の方々にご協力をいただき、病理解剖（剖検）を実施してきました。近年みられる前立腺がんの増加は、スクリーニング検査の普及や診断技術の向上で、より早い段階の前立腺がんが見つかるようになったことが一因として考えられますが、剖検の貴重なデータを用いることで、診断技術の進歩によって発見されやすくなった結果なのか、潜在前立腺がんを含め、前立腺がんそのものが時代とともに本当に増えているのかを明らかにすることができます。

1962年から2020年の間に久山町で剖検を受けられた1,355名の男性住民の方の記録を用いて、前立腺がんと潜在前立腺がんの頻度が時代とともにどのように変化したかを調べました。約60年間を4つの期間に分けて比較したところ、前立腺がん（図1）、潜在前立腺がん（図2）のいずれにおいても、有病率は時代とともに上昇していることが分かりました。この結果は、潜在前立腺がんの頻度が増加していることから、がんが見つかりやすくなった影響だけでなく、前立腺がんそのものが実際に増えていることを示唆しています。

前立腺がん検診は、久山町健診の際にオプションとして血液検査（PSA検査）により受診できます。特に50歳以上の男性で、これまで前立腺がん検診を受けたことのない方は、ぜひこの機会に一度受診されることをおすすめします。

図1：前立腺がん

図2：潜在前立腺がん（お亡くなりになった時、剖検で初めて確認された前立腺がん）

編集後記

2025年は大阪・関西万博の開催で大きな注目を集めた一年でした。国内外から多くの人が訪れ、最先端の技術や多彩な文化に触れる機会となったことと思います。現地に足を運ばれた方もいらっしゃるのではないでしょうか。

今年度のひさやま健診は厳しい暑さに見舞われましたが、そのような中でも多くの皆様にご参加いただき、無事に終了することができました。皆様のご協力に心より御礼申し上げます。

今回のげんき予報便では、認知機能や前立腺がんに関わる最新の研究成果を中心にご紹介いたしました。今後も研究室の活動や健康に関する新しい話題を、わかりやすくお伝えできるように努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

（R・Y）

お問合せ 九大ひさやま研究室
〒811-2501 福岡県糟屋郡久山町大字久原1822-1 ヘルスC&Cセンター内
Tel:092-652-3080 Fax:092-652-3075

久山町研究室のホームページはこちら▶



寒さも少しずつ和らぎ、春の訪れを感じる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

1961年に始まった久山町健診は、地域の皆様の温かいご支援に支えられ、2026年で65周年を迎えます。久山町の皆様には、半世紀を超える長きにわたり健診に多大なご協力を賜りました。研究室一同、心より感謝申し上げますとともに、皆様のご健勝をお祈りいたします。

今回のげんき予報便では、①キノコ成分と認知症発症の関係、②においを識別する力と軽度認知障害の関係、③前立腺がんが増えていることについて、最新の研究成果をわかりやすくご紹介いたします。本便が皆様の健康づくりに少しでもお役に立てば幸いです。

においを識別する力と軽度認知障害（MCI）の関係



人間の五感の一つである嗅覚は加齢とともに衰えていきます。しかし、それだけではなく、アルツハイマー病などの脳や神経の病気によっても障害されることがわかってきました。特に、あるにおいが何のにおいであるかを判断する「においを識別する力（嗅覚識別能）」が認知機能と関連することが多くの研究で報告されています。

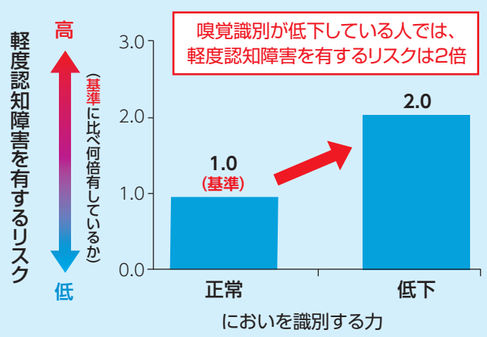
久山町研究室では、2017年に久山町で実施した脳ドック検診で、ポケット嗅覚識別テスト（図1）を用いて、皆様のにおいを識別する力を測定しました。そこで、嗅覚識別検査・認知機能検査・頭部MRI検査を受けた1,293人の記録を用いて、においを識別する力の低下と、MCI（＝認知症の前段階）や脳萎縮との関連を調べました。その結果、においを識別する力が低下している人は、正常な人と比べMCIであるリスクが高いことがわかりました（図2）。また、この力が低下している人では、認知症に関わる脳の部位である海馬や扁桃体に萎縮があることも明らかになりました。

図1：ポケット嗅覚識別テスト



この結果は、「においがわからない人＝認知症」という意味ではありません。ただし、においを感じ取りにくくなっている場合には、認知機能低下のサインである可能性があります。認知症の危険因子である高血圧や糖尿病などの生活習慣病の管理を見直し、適度な運動や十分な睡眠などの健康的な生活を心がけるきっかけにしていただければと思います。日常生活の中で、季節の花や食べ物など、身近なにおいを意識してみることも、脳の健康を保つ第一歩になるかもしれません。

図2：嗅覚識別低下の有無別にみた、軽度認知障害を有するリスク





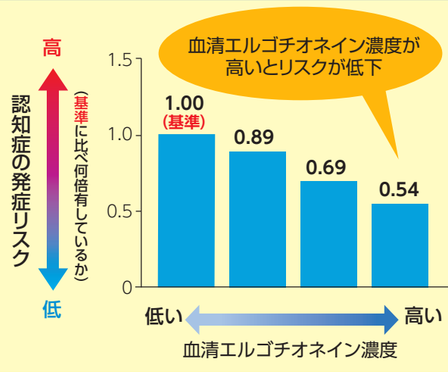
キノコ成分（エルゴチオネイン）と認知症発症の関係



皆様は「エルゴチオネイン」という物質をご存じでしょうか。エルゴチオネインはヒラタケなどのキノコ類によく含まれているアミノ酸の一種です。抗酸化作用や抗炎症作用を持つことにより脳や神経を保護する作用があることが示唆され、近年注目されています。人間の体内では作ることが出来ず、食事を通じて摂取する必要があります。一方、エルゴチオネインが認知症発症に及ぼす影響を検討した研究は、これまで多くありません。

久山町研究室では、2012年の久山町脳ドック健診を受診した65歳以上の1,344人を11年間追跡した記録を用いて、血中エルゴチオネイン濃度と認知症の発症リスク（発症しやすさ）の関係を検討しました。その結果、血清エルゴチオネイン濃度が高い人ほど認知症を発症しにくいことが明らかになりました（図1）。

図1：血清エルゴチオネイン濃度と認知症発症のリスク





この結果は、エルゴチオネインが脳や神経を保護するというこれまでの基礎研究を支持するものです。

これまでキノコ摂取量が多いほど認知症発症リスクが低いとの疫学研究が報告されています。エルゴチオネインは、キノコ摂取量の指標と考えられるため、今回の結果はこれらの知見を裏付けるものと言えるでしょう。一方、今回の結果は、エルゴチオネインそのものの効果だけでなく、キノコ類に含まれる食物繊維やビタミンDなどの他の栄養素やキノコ類をよく食べる生活習慣などが認知症発症リスクに影響を与えた可能性もあります。皆様も健康な食生活に向けて日々の食卓へキノコをより多く取り入れてみてはいかがでしょうか。