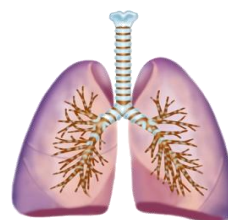


日本人の死因のトップはがんですが、中でも肺がんは、男性で1位・女性で2位と上位に位置しています。一般的に『肺がん検診』と言うと、「胸部X線検査」が行われますが「喀痰検査」や「胸部CT検査」等もあります。今回は、肺の検査でわかることや肺がん予防に関する情報を集めてみましたので、参考にしてみてください。

健診でわかるあなたの体シリーズ NO.2



肺の検査の種類

胸部X線検査

当センター
で実施

胸部にX線を照射し、肺や心臓、大動脈等に異常がないかを調べる検査です。妊娠中や妊娠の可能性がある方は受けることができません。

胸部CT検査

コンピューター断層撮影のことで、平面的なX線検査に対して、立体的に撮影することで、肺の病変を見付ける検査です。医療機関等での事前予約が必要です。

喀痰検査

当センター
で実施

3日分の痰を採取して、顕微鏡で痰の中の細胞を観察し、その中にがん細胞が含まれていないかを調べる検査です。

肺機能検査

当センター
で実施

息をできるだけ深く吸いこみ、スパイロメーターという機械に思い切り吹き込む検査です。肺の大きさや息を吐く勢い、酸素を取り込む能力を調べる検査です。

この検査で分かる病気

肺がん・結核
肺炎・肺線維症など



この検査で分かる病気

肺がん・肺炎
結核・肺気腫



この検査で分かる病気

肺がん
(扁平上皮がん)



この検査で分かる病気
肺線維症・間質性肺炎
COPD(慢性閉塞性肺疾患)
結核・気管支喘息など



肺がんとたばこの関係

日本人男性の肺がんによる死亡者のうち約70%は、喫煙が原因とされています。ヘビースモーカーほど、肺がんに罹る確率が高くなります。たばこの煙は、私たちの体に良くない影響を及ぼし、肺がんだけではなく、様々な病気を引き起こします。脳卒中や虚血性心疾患は、日本人の3大死因となっていますが、喫煙はこれらの病気の発症に大きく影響しています。

COPD
(慢性閉塞性肺疾患)

虚血性
心疾患

脳卒中

がん



*裏面もご覧下さい

禁煙するメリット

•肺がんや咽頭癌だけでなく、口腔がんや食道がん、膀胱がん、腎臓がん、子宮がん等の予防にもなります。

がん予防



•高血圧症は心臓病の原因の一つでもあります。禁煙することによって、高血圧症が改善します。

高血圧改善



•血液が心臓へ供給されないために起こります。ヘビースモーカーの男性に多いと言われています。

虚血性
心疾患予防



•たばこを吸わない人に比べて、吸う人の方がかかりやすいと言われています。禁煙によって、消化能力等が回復します。

胃潰瘍予防



•顔色が良くなり、しみや小じわ、肌のくすみ改善します。

アンチ
エイジング



•妊婦さんが喫煙すると、酸素の供給が減り、死産や低出生体重児になりやすいと言われています。禁煙で元気な赤ちゃんを！！

元気な
赤ちゃん



•たばこを吸う家庭の子どもは、吸わない家庭の子どもより呼吸器系の病気にかかりやすくなります。子どもの健康のために禁煙を！

子どもの健康



•禁煙によって、たばこを吸うための時間を奪われなくなります。体調が良くなり、食事も美味しく感じられます。

健康で
豊かな生活



上手な禁煙のために…

①禁煙外来を活用する！！
ニコチンの依存度を知り、自分に合った禁煙方法を教えてもらいましょう！！自力で禁煙するよりも、ストレスを溜めずに取り組むことができます。

②ストレスの少ない時期に！
禁煙によって、ニコチンが体の中に入って来ないため、ストレスを感じやすくなります。仕事の忙しい時期を避けて禁煙にチャレンジしましょう。

③周囲に宣言する！！
家族や職場の周りの人に、『禁煙します！！』の意思表示が出来るかどうかポイントです。周囲に宣言することで、協力が得られます。

④離脱症状を知る！！
たばこが吸いたい。イライラ。落ち着かない。集中できない。やる気が出ない。頭痛。だるい。眠い。眠れない。便秘など（3日がピークです）

⑤意志の「弱さ」ではない！
意志の「強さ」や「弱さ」が禁煙に影響しているわけではありません。ニコチンによる依存がたばこを吸いたい気持ちにつながっているのです。



《編集後記》

がん研究振興財団が作成している『がんを防ぐための12か条』が新しくなり、新12か条となりました。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ①たばこは吸わない | ⑦適度に運動 |
| ②他人のたばこの煙をできるだけ避ける | ⑧適切な体重維持 |
| ③お酒はほどほどに | ⑨ウイルスや細菌の予防と治療 |
| ④バランスのとれた食生活を | ⑩定期的ながん検診を |
| ⑤塩辛い食品は控えめに | ⑪体の異常に気付いたらすぐに受診を |
| ⑥野菜や果物は豊富に | ⑫正しいがん情報でがんを知ることから |
- ①と②に“たばこ”が全面的に打ち出されました。今のうちに禁煙に取り組みましょう！（スタッフ一同）

公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団 健診センター

〒321-0974 宇都宮市竹林町968 TEL(028)625-2213 FAX(028)625-2215

あなたとあなたの大切な人のために年に1度、健康診断を受けましょう！