



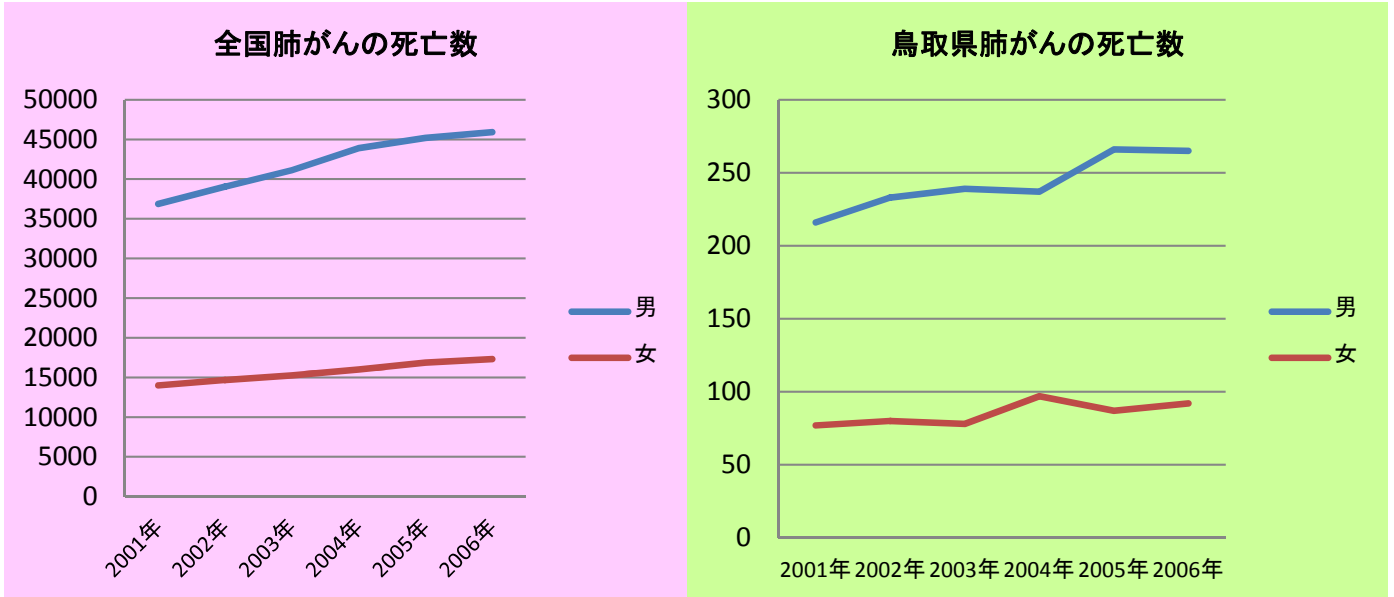
肺がんについて

(財)鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目94番4 Tel0857-23-4841

『死亡数は、全国・鳥取県とも急速に増加している』

肺がんによる死亡数は、近年急速に増加しています。鳥取県でも、男女とも死亡数は年々増加しています。

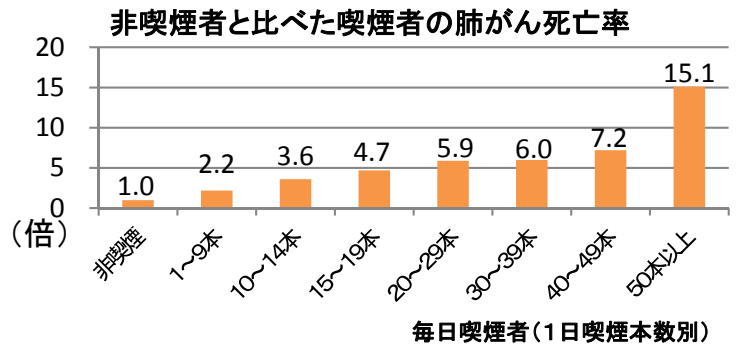


データ:厚生労働省 人口動態統計

『肺がんの原因』

原因としてははっきりしているのは、喫煙です。右の図のように、非喫煙者に比べ、1日当たりの喫煙数が多いほど、肺がんの死亡率は高くなります。

しかし、非喫煙者もかかる肺がんも最近増えており、60%を占めています。このタイプの肺がんは、症状が現れにくく、比較的早い時期からレントゲンに写りやすいといわれています。



データ:計画調査(1966~1982)平山雄(1987)改訂版タバコと健康 富永著より

『肺がんの特徴』

肺がんは、現在日本で最も死亡者数の多いがんです。しかし、最近では、早期のうちに治療を始めれば、治すことが可能になってきています。それは、定期的な検診受診で、肺がんが早期の状態で見られる場合もあり、手術が可能な事が多いからです。

1. 小さいうちから転移しやすく、特に離れた臓器(脳・骨・肝臓等)に転移しやすい。
2. 早期には症状が出にくい。
3. 発育が早く、進行が早い。

肺がんにはいろいろな種類があり、症状の出方や進行の仕方も様々です。

早期発見のためには、タバコを吸わない方や自覚症状がない方も毎年健診を受けることが重要です。健診の内容については裏面で紹介します。

<裏面もご覧ください>

肺がん(集団)検診について

肺エックス線写真

エックス線で肺全体を撮影し、病巣の有無や位置を調べます。

<注意点>

1. 貴金属(ネックレスなど)は、全て外します。
女性の場合、金属がある下着も外します。
2. 無地でボタンなどの付属品のない服を選びましょう。
3. 妊娠の疑いのある方、妊娠中の方は原則撮影できません。

喀痰細胞診

痰中のがん細胞を見つける検査です。
早朝(朝食・歯磨き前)の痰を取ります。

<とり方の順序>

1. 2~3回水で口をすすぎます。
2. 2~3回大きく深呼吸とせきばらいをします。
3. 容器に痰を出します。
4. 蓋をしっかり閉め、強く振って(50回ぐらい)痰を溶かします。 **3日間繰り返してください。**

慢性閉塞性肺疾患(COPD)も発見!

喫煙などが原因の肺の慢性炎症性疾患です。
日本で、現在男性死亡原因第7位。死亡者数、年々増加中!
認知率が低く、多くの方が重症化するまで病気に気が付きません。
□症状:喘鳴・息切れ・咳・痰・胸部絞扼感 等がある
□喫煙歴がある
上記に当てはまる人は、COPD質問票(COPD情報サイト参考)も活用しましょう。
早期発見・早期治療で進行が防げます。

ハイリスク群に該当する人は
毎年喀痰検査も受けましょう

【ハイリスクチェック】

- 1日の喫煙本数×喫煙年数が600以上
- せきや痰が2週間以上続く
- 血痰が出る

『要精密検査』の通知が届いたら...

医療機関での詳しい検査が必要です。詳しい検査として、CT検査や気管支鏡検査があります。
必ず受診しましょう。
また、結果に関わらず咳や喀痰、胸痛などの自覚症状が続く場合は医療機関の受診をお勧めします。

栄養コーナー



熱中症に要注意!! 上手な水分補給で対策を!

今年は例年にない猛暑の影響で、多くの方が病院で手当てを受けたり、亡くなったりしています。
そこで、今月は熱中症対策のために、上手な水分の摂り方を紹介します。

汗をたくさんかいたとき (運動や野外での作業)

1. 喉が渇いた時にはなく、前もって補給を。
『喉が渇いた』と思った時には、体の水分はかなり不足している状態です。運動の前や合間にこまめに補給しましょう。
2. 一度に補給ではなく、時間をかけてゆっくりと。
運動後や作業後に多量に飲むと、食欲を無くす原因にもなります。時間をかけて、ゆっくりと飲みましょう。
3. 水分+塩分も大切!
大量の汗をかくと、水分と同時に塩類も失われます。水と一緒に少量の塩をなめるのも対策のひとつ。スポーツドリンクを1/2に薄めて飲むのもよいでしょう。
しかし、炭酸飲料や甘すぎるものの水分補給は避けましょう。

普段の水分補給 (水分補給を習慣に)

1. 食事の妨げにならないタイミングで運動の前・合間・後や入浴前・後、就寝前・寝起きがおすすめ。
2. 一度に飲む量は200ml以下
一度に多量に水分を摂ると、吸収が悪くなり胃にもたれます。1回200ml以下をゆっくりと飲みましょう。
3. お酒を飲んだ後こそ水分補給を!
お酒には脱水作用があります。いつも以上に水分補給を心がけましょう。また、コーヒーにも同じ作用がありますので、注意が必要です。就寝前にはコーヒーやお茶など、カフェインを含むものは避けることをおすすめします。

麦茶に飽きたら...

よく乾燥させたどくだみの葉っぱをホウロウ鍋や耐熱ガラスの容器(鉄製のものは避ける)で煮出してお茶にしてみても?

便秘やむくみ、動脈硬化の予防に効果があるようです。

