



がん - 肺がん -



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

日本人の死因第1位は『がん』です。平成28年度は年間約37万人の方ががんにより亡くなりました。令和2年には1年間に約47万人ががんで死亡すると推定されており、今後も増加が心配される疾患です。

日本人の死因

- 第1位：がん
- 第2位：心臓病
- 第3位：肺炎
- 第4位：脳卒中
- 第5位：老衰

鳥取県の死因でも、がんが1位です！

部位別にみると、

(引用：がんのしおり2018)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
鳥取県	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓



がん細胞は正常細胞が変化して生まれ、体全体の調和を無視して無秩序に増え続け、周りの正常な組織に侵入したり、血管やリンパ管を通して体の至る所に定着しそこで増殖する性質があります。このような性質から、がんは治らない病気と言われてきましたが、治療法や薬の改良が進み、初期のうちであれば治る病気になってきています。また、喫煙や食生活といった生活習慣が原因の1つと考えられるがんもあります。今回の特集を、がんの予防や早期発見・早期治療にお役立てください。

肺がんについて

肺は胸の大部分を占める臓器で、左右に1つずつあり、肺の中では気管支が木の枝のように広がり、その先には肺胞があります。呼吸により酸素は肺胞に送られ、血液中に取り入れられ体の中を巡り、血液中の二酸化炭素は肺胞に排出され、呼吸により吐き出されます。

肺がんとは、気管支や肺胞の細胞ががん化したものです。

なぜ？



- 肺がんは
- ・年間約7万人が死亡する。がんの中で最も死亡数が多い。
- ・他のがんと比べて、治りにくいがんの1つとされている。

肺がんの症状

咳、痰、血痰、呼吸困難、胸痛、発熱、倦怠感(だるさ)、体重減少など

- ・早期では、**ほぼ無症状**。進行の程度に関わらず症状がほとんど見られない場合もある。
- ・肺がんの症状は、肺がんの特徴的なものではなく、**他の病気との区別が難しい**。
- ・小さいうちから**転移しやすく、進行が早い**。(程度は肺がんの種類によって異なります。)

肺がんの原因には
タバコが大きく関係しています！

予防と早期発見・早期治療が大切！！

タバコを吸わない人に比べて、吸う人が肺がんになるリスクは、男性で約4倍、女性で約3倍高くなるという研究結果が出ています。また、タバコを吸わない人でも、周囲に流れるタバコの煙を吸うこと(受動喫煙)により発症する危険性が高まることも分かっています。(H28年 喫煙の健康影響に関する検討会報告書より)

その他の原因としては、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、アスベストなどの有害化学物質、大気汚染(PM2.5など)、家族で肺がんになった人がいるかどうか、年齢、食生活などがあります。

<裏面もご覧ください>

肺がん死亡率を減らしましょう！！

予防のために



・禁煙しましょう！

表でも説明したように、肺がんは喫煙との関連が非常に大きいがんです。タバコを吸う人は禁煙を！吸わない人も受動喫煙しないよう、タバコの煙を避けて生活しましょう。
・バランスの良い食事や適度な運動も大切です。

禁煙のコツ

- ・禁煙開始日を決め、禁煙宣言をする。
- ・タバコを吸いたくなる場所や状況を避ける。
- ・タバコを勧められた時の断り方を考えておく。
- ・うまくできたら自分をほめる。・・・など

禁煙グッズや禁煙外来も上手に使っていきましょう。
一定の条件に当てはまる方は、禁煙治療が保険適用となります！治療ができる医療機関はWEBで「鳥取県禁煙外来」と検索を。詳しくは受診される医療機関にお問い合わせください。

体重増加が気になる方は・・・

国内外の研究によると、禁煙後の体重増加はそれほど顕著ではなく、健康改善効果を相殺するほど大きいものではありません。禁煙に成功してから、減量に気持ちを向けてもいいかもしれません。



早期発見・早期治療のために

・検診を受けましょう！

肺がんは、早期に自分で気づくのが難しいことから、早期発見・早期治療のためには定期的に検診を受けることが重要です。

また、タバコを吸わない人も肺がんにはなります。検診を受けましょう。



肺がん検診

・肺X線検査

対象：40歳以上

X線で肺を撮影し、病巣の有無や位置を調べます。

・喀痰検査

対象：50歳以上で喫煙指数(※)が600以上の人
痰の中のがん細胞を見つける検査です。

※喫煙指数：1日の喫煙本数×喫煙年数

「要精密検査」の結果が届いたら・・・

医療機関での精密検査が必要なため、必ず受診してください。

詳しい検査としてCT検査や気管支鏡検査があります。



咳や痰、胸痛などの自覚症状が続く場合は、検診を待たず早めに医療機関の受診をしましょう！

栄養コーナー 食欲の秋こそ意識したい！食生活のポイント★

暑かった夏を乗り切り涼しくなるこの季節は、おいしい秋の味覚もあって、食欲が盛り返しいついい食べ過ぎてしまうなんてことも...そんな時期にこそ知っていただきたい、食べすぎ防止の簡単なコツをご紹介します！

ポイント① よく噛んで食べる

→噛むという行為は脳の満腹中枢を刺激し満腹感を感じやすくなるので、食べすぎの防止につながります。また、ゆっくりよく噛んで食べることで料理を味わって食べられるので満足感も増します。

ポイント② 野菜から先に食べる

→野菜に豊富に含まれる食物繊維が、糖の吸収を遅らせてくれるので、野菜を一番初めに食べることで食後の血糖値の上昇を抑えてくれます。さらに、食物繊維が満腹感を与えてくれるので食べすぎの防止に！

目標ひとくち30回！



ポイント③ 夜が遅くなりそうなときは・・・

→夜遅くのドカ食いは、寝るまでの活動時間が短く摂取したカロリーを消費できず、肥満につながりやすいです。夕方にパンやおにぎりなどの炭水化物をとり、その分夜は炭水化物をできるだけ避け、たんぱく質食品や野菜類をとるようにしましょう。

夕方

炭水化物中心

夜までの仕事のエネルギーになり、腹持ちもよいので夜のドカ食いを防ぎます。



夜

野菜・たんぱく質食品中心

夕方に炭水化物をとった分、夜は野菜やたんぱく質食品中心に。



ポイント④ 旬の食材を積極的に

→サバやサンマなどの背の青い魚に含まれるω-3系脂肪酸や、シイタケに含まれるエルゴステロールは、血中コレステロール値を下げる効果があるとされています。これらの食材がおいしい今、ぜひ食卓に取り入れてみてください！



サンマのわた(内臓)には目の疲れに効くビタミンAや骨を丈夫にするビタミンDが豊富に含まれているので、新鮮なサンマは是非わたまで食べてください！

デザートには・・・9月～11月にかけてが最も旬な柿がおすすめ。柿はビタミンCや抗酸化物質を豊富に含むほか、渋み成分が二日酔いを予防してくれるというこの秋の優等生です！

