

ストレスによってふえるたばこ

肺がん



監修
 (株)ジェイテクト
 川谷工場産業医
今井 直幸 先生

春は、新年度がスタートし、生活環境の変化で何かとストレスがたまりやすい季節。そのため、ついついたばこの数がふえてしまう人も多し。喫煙は肺がんの危険度を高める大きな原因です。正しい情報を知り、禁煙生活を心がけることで、がん予防を行いましょ。

あなたは大丈夫?
肺がん予備群 CHECK

- たばこを吸っている
 (家族や身近に喫煙者がいる)
- 年1回の肺がん検診を受けていない
- 偏った食生活をしている
- 運動不足である
- 家族に肺がんになった人がいる
- せきや痰が続いたり、血痰が出ることもある
- 粉じんやアスベストなどが発生する場所での作業歴がある

チェック項目が多ければ多いほど、肺がんの危険度は高まります。



肺がんは、がんによる死亡数

第1位

その理由は…

- 1 自覚症状が乏しく、早期発見しにくい
- 2 有効な治療法が少ない
- 3 進行が早く、転移しやすい



肺がんとは、肺と気管支に発生するがんの総称です。気管、気管支、肺胞(気管支の末端にありガス交換を行うところ)の細胞が正常な機能を失い、がん化することによって発生します。症状は、肺がんの発生部位によっても異なりますが、おもに、せきや痰(とくに血痰)、息切れ、胸痛、発熱などです。しかし、これらは肺がん以外の病気にもみられる症状であり、早期の肺がんは自覚症状があまりないため、発見が非常に困難です。早期発見には、検診の受診が大切です。

肺がんとはどんな病気?

肺がん検診の受診で、早期発見を!

がん検診で発見された肺がんは、症状が出てから病院で発見される肺がんよりも治癒率が約3倍も高くなっています。早期発見のため、40歳以上は年に1回、肺がん検診を受けましょう。

肺がん検診の例

1. 問診

喫煙歴、血痰の有無、過去の検診受診歴などの質問

2. 胸部X線検査

X線による胸部撮影(自覚症状のない小さながんの発見が可能)

3. 喀痰細胞診

(ハイリスクの人のみ) 痰を採取し、がん細胞が含まれていないかを検査



たばこは肺がんの関係

がんは喫煙習慣は結びつきが強く、がん全体の約30%、肺がんの約90%は喫煙が原因と考えられています。喫煙者が肺がんだけでなく、非喫煙者の4倍以上といわれています。

肺がんの危険度を示す

喫煙指数を出してみよう!



喫煙指数とは... 喫煙が人体に与える影響を示す数値で、1日の喫煙本数×喫煙年数で計算します。
●400以上...要注意 ●600以上...高リスク



1日の喫煙本数



喫煙年数



喫煙指数
(例)
1日20本×30年=600

600以上の人は危険!!

さらに...

こんな人は危険度が増加

- ・喫煙開始年齢が若い人 (若ければ若いほど危険)
- ・煙を深く吸い込む人 (煙に含まれる発がん性物質が肺の奥に達し、肺の奥にできやすい肺腺がんの原因に)

受動喫煙で肺がんのリスクは2倍

たばこは、本人だけでなく周りの非喫煙者にも大きな影響を及ぼします。副流煙は主流煙よりも、ニコチン、タール、一酸化炭素など多くの有害物質を含んでいます。

●禁煙生活をするための6つのポイント●

3 目の前に灰皿などの喫煙具を置かない

2 記念日などに思いきって禁煙を始める

1 たばこによるがんの恐ろしさを知る

6 運動をして心身ともにリフレッシュする

5 禁煙グッズの力を借りる

4 たばこを吸いたくなったら、低カロリーの飴やガムを食べる

Let's try!



禁煙生活を始めよう

かかると治りにくい肺がんのいちばんの予防法は「禁煙」です。5年間の禁煙で肺がんのリスクは2分の1に減少することがわかっています。禁煙に手遅れはありません。いまずぐ禁煙生活を始めましょう。