

## 健康だより

## ＜タバコ病(肺がん)＞

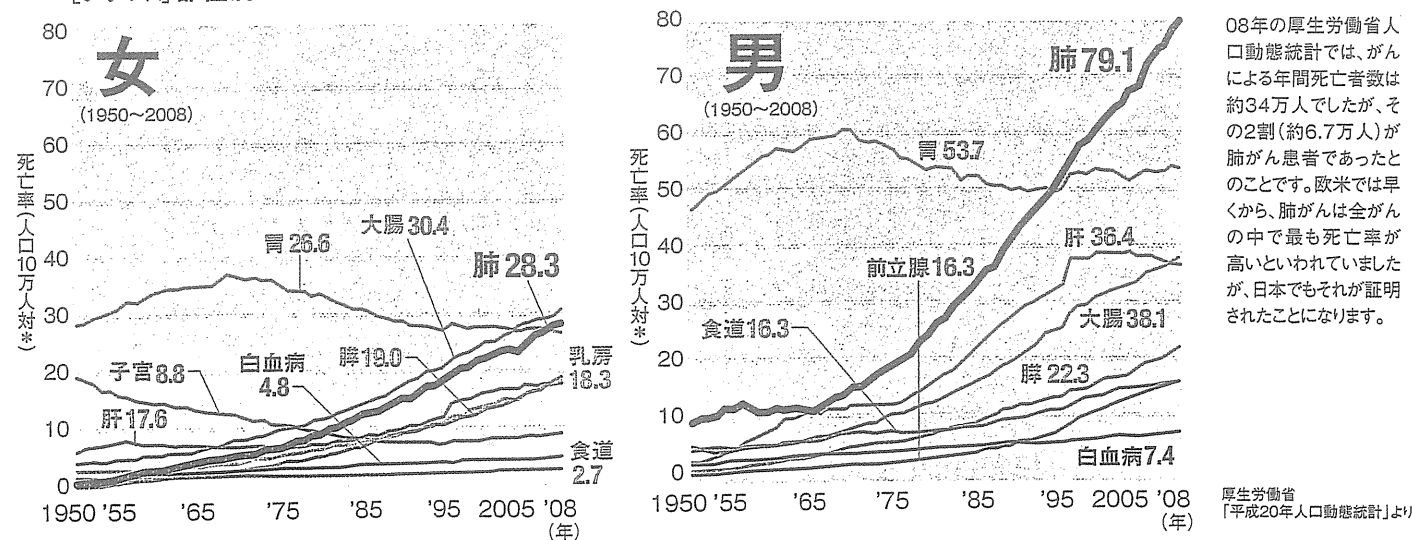
## ＜増え続ける肺がん＞

がん、心臓病、脳血管疾患は、日本の三大死亡原因ですが、がんの死亡率は増加の一途をたどり、その中で目だっているのが肺がんです。

男性のがんの死亡の第一位は肺がんで、それまで第一位だった胃がんを抜いて 1992 年から第一位を占めています。女性の肺がん死亡も増え続け、2007 年には胃がんを抜き、現在は大腸がんに次いで第二位になっています。さらに男女全体では 98 年以降がんによる死亡者全体の第一位を肺がんが占め続けています。

日本における近年の肺がんの急速な増加は、昭和 30～40 年代に、成人男性の喫煙率が 80% 近くあったことと非常に密接な関係があると考えられています。欧米先進諸国では禁煙対策が浸透し、肺がん死亡者は減少に転じています。

[グラフ1] 部位別にみたがんの死亡率の年次推移



## ＜最大の危険因子はタバコ＞

肺がんが起る原因には「加齢」「遺伝」「大気汚染」「アスベスト(石綿)」などがありますが、最大の原因は「喫煙」です。タバコの煙の中には 4000 種類以上の化学物質と、その中に 60 種類以上の発癌物質が含まれています。

非喫煙者に比べて喫煙者では肺がんが発生するリスクは男性で 4～5 倍、女性では 2～3 倍に高まります。

また、他の人が吸っているタバコの煙を吸わされる「受動喫煙」では肺がんのリスクが 1.1～1.2 倍になるといわれています。

肺がんになっても早期には自覚症状が現れないこともあり

症状が現れたときには進行していることが多く、治療が困難になってきます。

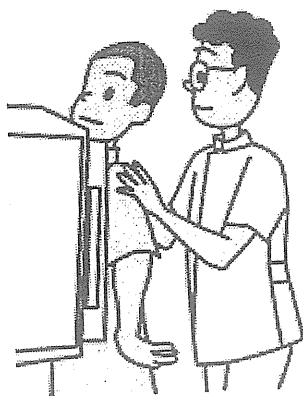
肺がんの初期症状

- ① 長引く咳
- ② 血痰

風邪や喘息など、咳は一般によく見られる症状のひとつですが

1ヶ月以上続くような咳や、痰に血が混じるようなときは要注意です。

医療機関に受診しましょう。



## ＜喫煙指数・・・肺がんの危険性を知る目安＞

「1日の喫煙本数」×「喫煙年数」(ブリックマンインデックス)

例: 1日 20本 30年間・20×30=600

指数が 600～800 になるとハイリスクグループとなり、1日に吸うタバコの本数が増えれば増えるほど肺がんのリスクは増大します。

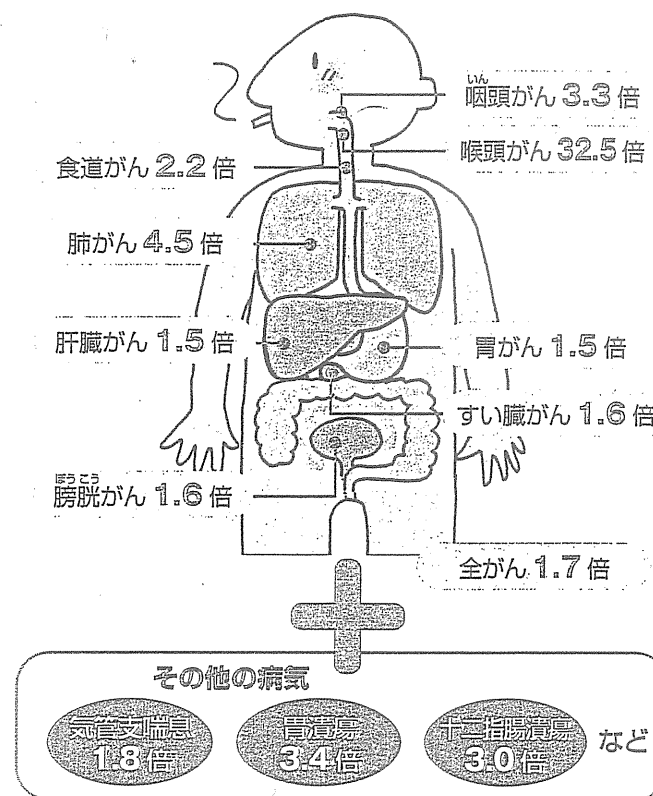
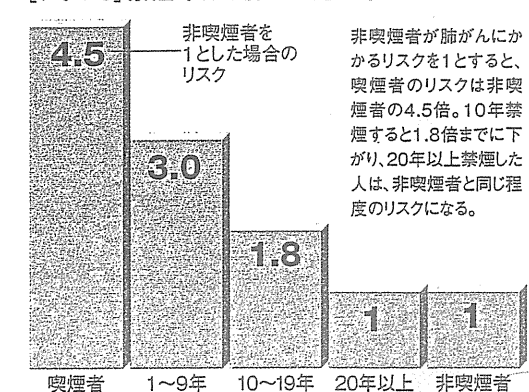
肺がんだけではなく。

喫煙者のがんによる死亡率は、非喫煙者の 1.5～32.5 倍です。

禁煙は  
今からでも遅くない!

厚生労働省研究班の疫学調査をはじめ、さまざまな研究により、禁煙後の年数が増えるほど肺がんのリスクが小さくなるがわかっています。リスクは、禁煙後10～15年で半分程度に減り、15年以上で非喫煙者と同じレベルに近づくといわれています(グラフ3)。禁煙のスタートは早いほうがよいものの、50歳、あるいは60歳からでも大きな効果があります。今すぐ禁煙しましょう。

[グラフ3] 禁煙年数と肺がん発生率



平山 雄による計画調査 (1966～82)  
※吸わない人と比べた場合の危険度: 男性の場合



診断技術や治療法は進歩しているものの、すべてのがんの中で最も死亡率の高い肺がん!

それを食い止めるのは、禁煙と早期発見、早期治療です。

思い立ったら禁煙しましょう。

健康保険組合では、皆様の禁煙のお手伝いをしています。

これまでに禁煙コンテスト・禁煙チャレンジには 289 名の方が参加

禁煙成功者は 100 名です。(35 名が続行中)