

# 知って得する健康コラム～肺がん予防～

日本の最新がん統計によると、がんの中でも死亡数が最も多いのが肺がんです。  
2017年には全国で約74,000人が肺がんにより命を落としています

## 周りの人はどうしている？

村田第二中学校PTA会長  
吉野玲子さんの取り組み！

Q. 肺がん検診を受けたことはありますか？

吉野氏 毎年受けています。肺がんだけでなく、乳がんや大腸がん等のがん検診の他、職場での特定健診も欠かさずに受けています。

Q. がんは早期発見・治療により治る確率が高いと言われますが、肺がんの自覚症状にはどんなものがあるかご存じですか？

吉野氏 咳や痰が出るイメージがあります。自覚症状がある時は早めに病院を受診することも大切だと感じています。日頃から、風邪等の症状でも早めの受診を心がけています。我慢した末に悪化すると、医療費もかかるし、仕事を数日休むことになったり、良いことがないので・・・。

⇒正解です！痰の中に血が混ざる「血痰」が出る方もいます。早めの受診、とても大切ですね。

Q. 喫煙（たばこ）が肺がんのリスクを上げることをご存じですか？

吉野氏 はい、知っています。病院に掲示されたポスターで、真っ黒の肺を見たことがあります。でも、たばこを吸う人だけでなく、その近くで煙を吸ってしまうことも良くないと聞いたことがあります。

Q. がん予防のために日頃から気をつけていることはありますか？

吉野氏 野菜を多く食べるように心がけています。健康に対して意識が高い息子からは、「大豆製品（大豆イソフラボン）は体に良いから」と言われるので、豆腐もよく食べます。それから、仲間のお酒の席も欠かせません。飲みすぎには注意しなければなりません、いっぱい笑って楽しい時間を過ごすことは、私の元気の源です。



## 村田町民の肺がん検診受診率

受診者 2,011人 / 対象者 4,969人 ⇒ 受診率 40.5% (平成30年度保健事業実績より)

★町では、令和4年度までに肺がん検診受診率60%を目指しています。

検診受診で助かる命があります。

## (健康むらた！肺がん予防のために！)

### ●喫煙（たばこ）を吸わない

たばこを吸う人は、吸わない人と比べて、8～10年寿命が短い！

たばこを吸う人は、吸わない人と比べて肺がんになる危険度が3～4倍も高い！

### ●受動喫煙（副流煙）を避ける

たばこを吸わない人も受動喫煙により肺がんのリスクが高まる！

### ●肺がん予防に有効な食べ物

- ・緑黄色野菜（βカロテン）
- ・果物

今が旬のおすすめ食材：モロヘイヤ、トマト、しそ、オクラ、つるむらさき、スイカ

### ●定期的ながん検診

40歳になったら、年に1回胸部エックス線検査を受けること！

### ●精密検査に該当したら必ず受診

がんやその他病気の疑いがあり精密検査が必要となったら、必ず精密検査を受けること！早期に発見すれば、体への負担が軽い治療で済む可能性が高い。

### 今年度の肺がん検診

今年も9月に肺がん検診を行います。40歳以上の方は無料で受けることができます。65歳以上の方には申し込みの有無に関わらず全員に受診票をお送りしますが、40～64歳の方は申し込みが必要です。申し込みはこれからでも間に合います。2月に申し込みをしていなかった方は、保健センター(☎83-2312)までご連絡ください。

がんの早期発見のためには、定期的ながん検診が大切です。対象となったら必ず受けましょう！