



第9号のおたる健康づくり通信では、小樽市のがん検診の一つ“肺がん検診”と“自殺予防”についてお話しします。

**肺がん**は、男性のがん死因第1位、女性のがん死因第2位で、男女ともに肺がんの死亡率は急増しています。早期発見が難しいことも死亡率増加の一因となっています。早期発見のためには**肺がん検診**が重要です。肺がんは発生する場所（肺の入り口か肺の奥）やがん細胞の種類によって、転移のしやすさや治りやすさなど性質が違います。

## 肺がんの症状について

早期の肺がんは**自覚症状がほとんどありません！**早期発見のためには、**毎年、肺がん検診を受けることが重要です！**

— 以下の症状には要注意！ —



長引く咳(せき)・痰(たん)



胸の痛み



血痰(けったん)



呼吸器のゼーゼー音(喘鳴)



発熱



息切れ



声のかれ(嗄声)

他の呼吸器疾患と区別がつかないことがあります。咳や痰(たん)、痰(たん)に血が混じる症状が長引く場合には早めに受診しましょう。喫煙歴のある人は特に注意が必要です。

## 肺がん検診の受診方法

対象：市内に居住し勤務先や加入する健康保険で検診を受ける機会のない40歳以上の方(65歳以上の方は、結核検診を兼ねています)。

回数：年1回

方法：胸部エックス線検査。問診で痰(たん)の検査が必要と判断された方は喀痰(かくたん)検査を実施します。

料金：無料。喀痰(かくたん)検査は300円。

けんしん	日時	場所	内容	申込先
小樽のけんしん	平成31年 3月6日(水) 3月13日(水)	小樽市立病院 (若松1-1-1)	胃・大腸・乳・子宮頸(けい)がん検診、特定健診も受けることができます。	小樽市立病院 25-1211
日曜がん検診	平成31年 3月24日(日) 申込期限 3月8日(金)	北海道対がん協会(札幌市東区北26条東14丁目1-15)	胃・大腸・乳・子宮頸(けい)がん検診も受けることができます。	北海道対がん協会 札幌がん検診センター 011-748-5522

## 肺がん検診について

### 1 問診

喫煙歴、職歴、血痰(けったん)の有無、過去の検診の受診状況等について聞かれます。

### 2 胸部エックス線検査

肺にがんの影がないかを調べる検査です。



### 3 喀痰(かくたん)検査

問診により必要と判断された方は痰(たん)の検査を行います。はがれ落ちたがん細胞が混じっていないかを調べる検査です。

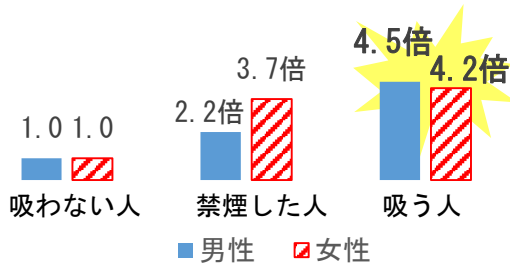
### 4 胸部CT検査(精密検査)

胸部エックス線検査に比べて、がんの大きさ、性質、周囲の臓器への広がりなどをより詳しく調べる検査です。



## 肺がんの原因 ～喫煙が最大のリスク～

【肺がん発生率とタバコの関係】



喫煙者が肺がんになるリスクは

男性で4.5倍

女性で4.2倍



喫煙すればリスクは高まり、禁煙すればリスクは下がります！



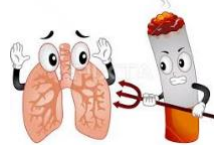
※出典：国立がん研究センター多目的コホート研究

【小樽市・全国の喫煙率】

小樽市の喫煙率は男性27.2%、女性11.8%です。女性の喫煙率は全国の7.9%と比較する高い割合になっています。

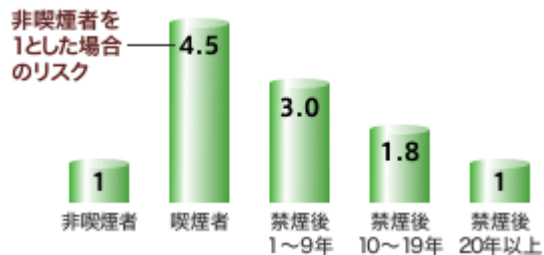
※出典：平成27年国民健康・栄養調査

小樽市健康増進計画「第2次健康おたる」（改訂版）



## 禁煙が最大の予防策 ～いつ始めても遅くない！～

【禁煙後の年数と肺がんリスク】



禁煙は喫煙歴に関係なく、実行したその日から健康効果があり、20年経過すると、非喫煙者と同じレベルまで下がります。



※出典：国立がん研究センター多目的コホート研究

男性の非喫煙者群のがん罹患リスクを1.0とした場合の禁煙者群（禁煙後の年数別）、喫煙者群（喫煙状況別）の相対リスク

## 3月は「自殺対策強化月間」です

日本の年間の自殺者数は、減少傾向にありますが、年間2万人を超えており、深刻な状況となっています。小樽市では、平成29年に13人の方が自殺で亡くなっています。

自殺の背景には複数の要因が複雑に関係しており、その多くは、さまざまな悩みが原因となって心理的に追い詰められた状態になっています。

保健所では、「こころの健康相談」を行っています。

**1人で悩みを抱え込まず、まずは相談をしてみてください。**

また、自殺を考えている方はサインを発していることが多いと言われています。周りの方に「最近元気がない」、「いつもと違う」などの様子が見られたら、声をかけて、耳を傾けて、必要に応じて相談機関や医療機関をお勧めしてください。周りの方の気づきが、大切な命を守ることにつながります。

### こころの健康相談

◇ 相談日時：毎週、月・水・金曜の午後1時30分～5時  
（事前に予約が必要です。）

◇ 相談担当：精神保健福祉相談員、保健師

◇ 電話番号：22-3110

（保健所健康増進課）



\* この通信に関する問合せは

【担当】 小樽市保健所健康増進課

【連絡先】 22-3110

\* 通信のバックナンバーは

こちら→

