

肺がん と たばこ

文＝ 行町 真唯（保健師）

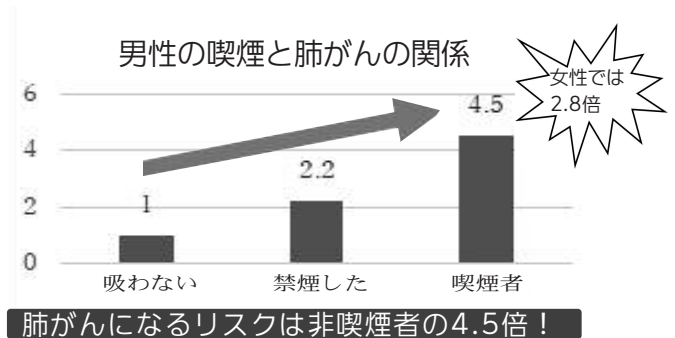
肺がんはがんの中で1番死亡数が多く、2023年度では約7万5千人が肺がんにより命を落としています。羽幌町においてもがんによる死亡部位として肺が1番多く、全国・北海道と比較しても高い割合となっています。

肺がんは肺の中心部の太い気管支に発生するがん、肺の周辺や気管支の先端部などに発生するがんの大きく2つに分けられます。初期の段階では症状がないことが多く、進行すると長く続く咳や痰、血痰や発熱などの症状が現れます。

肺がんの原因：喫煙が最大のリスク

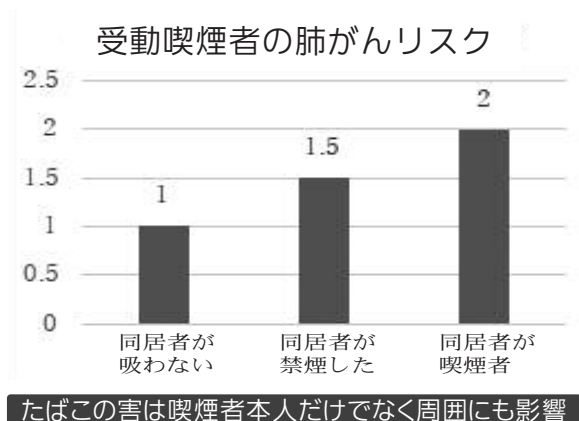
肺がんの原因として、喫煙習慣は最大のリスク要因です。たばこの煙には約70種類の発がん物質が含まれており、肺がんをはじめ様々ながんを誘発しています。喫煙者のなかでも喫煙年数の長い人、1日に吸う本数が多い人ほど肺がんになりやすいことがわかっています。

肺がんによる死亡の69.2%(男性)、19.8%(女性)はたばこがなければおこらなかったと推計されています。また、たばこを吸わない人でも受動喫煙(他人のたばこの煙を吸うこと)で肺がんにかかるリスクがあります。



禁煙に取り組もう！

- 吸いたくなったら水を飲む、ガムを噛む
- たばこやライターを捨てるなど、身の回りに置かない
- 散歩や軽い運動をする
- 自分が吸いたくなる行動パターンを把握し、対策を考える(起床後に吸いたくなるならすぐに歯を磨く、水を飲むなど)
- 飲み会ではタバコを吸わない人の近くに座る
- 禁煙外来に受診



肺がん検診を受けましょう

がんの早期発見・治療のために定期的ながん検診の受診をお勧めします。がんは早期発見することにより治る確率も上昇します。羽幌町では肺がん検診を年に4回実施しています。次回は次のとおり実施しますので、この機会に受診しましょう。

検診日時 令和8年1月17日(土)～18日(日) 両日ともに6時30分～11時00分
対 象 町内在住の40歳以上の方
検査方法 胸部X-P(レントゲン)検査
料 金 500円
申込方法 健康支援課保健係に電話(☎ 62-6020)または
右のQRコードからお申込ください
締 切 令和7年12月10日(水)



すこやか健康センターの情報は
公式SNSでも発信しています。
ぜひフォローをお願いします。



☞お問合せ

すこやか健康センター内 健康支援課保健係 ☎ 62-6020