

「がん」を知り、「がん」と向き合い、「がん対策」に前向きな会社になるために。

がん対策のススメ2017

[Dr.中川のがん通信 Vol.7]



日本は、2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなる世界トップクラスのがん大国です。

がんの6割が治る今、がんを抱えながら働く人も増えています。

これから一緒に、がんについて学んでいきましょう！

ぜひ、あなたの大事なご家族や、職場のみなさんと読んでみてください。

[禁煙とがん予防]

タバコは全身のがんリスクを高める

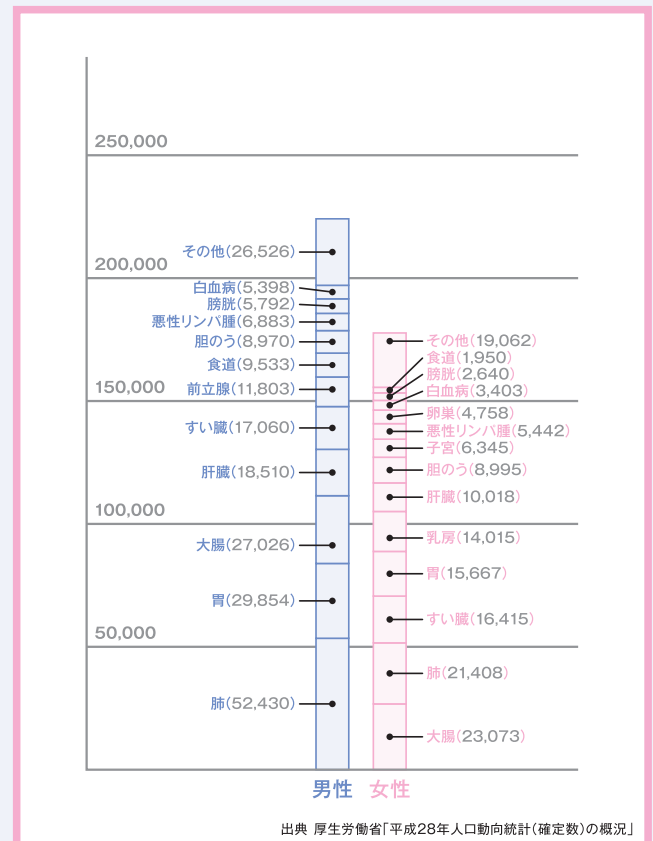
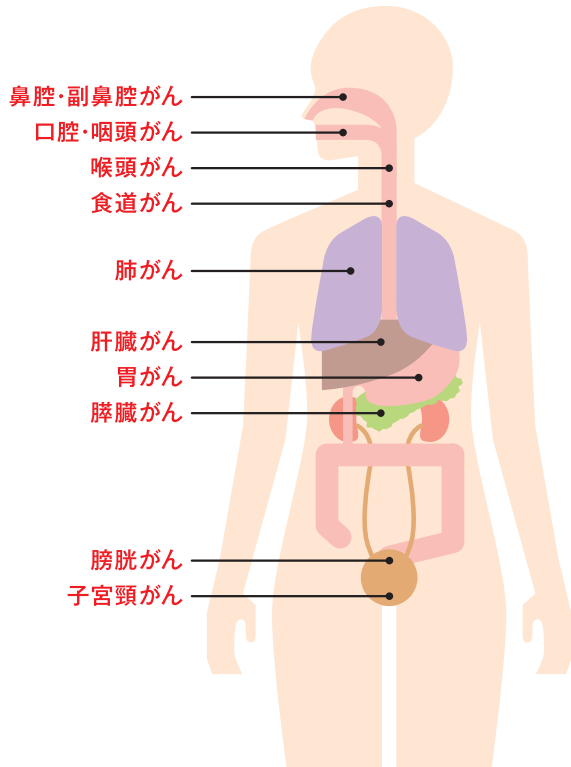
日本人のがん死亡のトップは肺がんで、死亡数は7万人を超え、がん全体の約2割にあたります。肺がんの最大の原因がタバコであることはよく知られていますが、実は、すい臓がんや肝臓がんなど発見されにくいがんの発症も高めています。

約60種類の発がん性物質が含まれています。タバコの煙を吸い込むと、口や鼻からのどを通過して肺に入ります。タバコを吸わない人に比べて、喫煙者のほうが喉頭がんや肺がんのリスクが高くなるのは、容易に想像ができます。

肺に到達した発がん性物質は血液を通じて全身の臓器に運ばれたり、唾液に溶けて食道

から消化器官を経て排せつされたりします。このため、喫煙によって、肺、口腔・咽頭、喉頭、鼻腔・副鼻腔だけでなく、食道、胃、肝臓、すい臓、膀胱および子宮頸部に至るまで全身の臓器のがんリスクを高めるのです。

タバコでリスクが高まるがん



タバコを吸わない人のがんリスクを高める

近年、喫煙者の家族や周囲にいる人が副流煙を吸い、肺がんや心筋梗塞などの発症リスクが上がる受動喫煙が社会問題となっています。

受動喫煙では、主流煙よりも毒性の強い副流煙をフィルターなしで直接吸ってしまうため、肺がんリスクが約2倍に高まってしまいます。

喫煙者はいまずぐ禁煙を

タバコを吸っていない人のがん予防は、「非喫煙者」のままでいることです。すでにタバコを吸っている人は、「いまさら禁煙しても遅い」とあきらめないこと。

禁煙をすると良いことがたくさんあります。タバコを吸わなければ周囲の人の受動喫煙のリスクはゼロです。禁煙後は24時間で心臓発作のリスクが減り、48時間で味覚と臭覚が正常化して食べものをおいしく感じるようになります。

自分と家族の命と健康を守るために、禁煙

タバコがなくなれば、がん死亡全体の約4割がなくなると言われています。がんだけでなく、喫煙は心筋梗塞や脳卒中、動脈硬化を引き起こしますし、妊婦の喫煙は早産や低出生体重や胎児発育遅延の原因となります。

家族や周囲の人の心筋梗塞や脳卒中を引き起こす受動喫煙もあります。受動喫煙は、子どもの辛い喘息や赤ちゃんの突然死(SIDS:乳幼児突然死症候群)の原因にもなってしまいます。

禁煙は、自分だけでなく周囲の健康対策にもなります。寿命を約10年縮める前に、公的医療保険を使って禁煙外来を受診するのもおすすめです。



中川 恵一

東京大学医学部附属病院 放射線科准教授、厚生労働省がん等における緩和ケアの更なる推進に関する検討会委員、文部科学省「がん教育」の在り方に関する検討会委員

東京大学医学部医学科卒業後、東京大学医学部放射線医学教室専任講師、厚生労働省の「がん対策推進協議会」委員などを経て、現職。著作には「がんのひみつ」などがんに関する著書多数。日本経済新聞でコラム「がん社会を診る」を連載中。

[受動喫煙]

喫煙者以外の方が副流煙を吸い込むこと

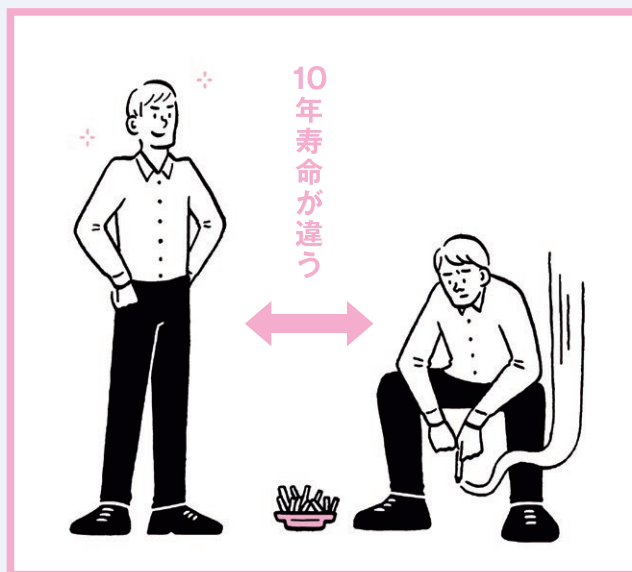
[主流煙]

タバコを吸う人が直接吸い込むタバコの煙

[副流煙]

タバコの火のついた部分から立ち上る煙

72時間で呼吸が楽になり、2、3週間で心機能が改善し、半年過ぎると息切れや疲れやすさが改善します。少し気が長い話ですが、5年後には心筋梗塞による死亡リスクがタバコを吸わない人と同レベルになり、肺がん死亡リスクが半減します。そして、15～20年すれば肺がん死亡リスクは吸わない人と同じレベルに戻ります。平均寿命が80歳を超えた時代ですので、今からでも遅すぎることはありません。



厚生労働省委託事業

がん対策推進企業アクション事務局

E-mail: info@gankenshin50.mhlw.go.jp

facebook @gankenshin50



詳しくは **がんアクション** 検索

<http://www.gankenshin50.mhlw.go.jp>

