

健康情報

千葉県医師会
健康教育委員会

禁煙のススメ

副委員長 秋場 齊 医師



成人男性の喫煙率は年々低下していますが、女性の喫煙率は減少せず、特に20〜30歳代で増加傾向にあります。妊婦の喫煙率も若年例で減少していません。中学、高校生を対象とした喫煙実態調査(厚生労働省)では、2000年度中学1年男子で22・5%、女子で16・0%、高校3年男子で55・7%、女子で36・7%と高率でしたが、2001年に年齢確認等の措置が講じられたこと等により、2004年の調査では中1男子で13・3%、女子で10・4%、高1男子で42・0%、女子で27・0%と減少傾向にありますが、まだ高率です。

喫煙開始年齢が低いほど短期間でニコチン依存症になりやすく、心筋梗塞などでの若年死が著明に増加します。高校生の8人に1人が喫煙経験がある現

状では、学校での禁煙教育、卒煙外来等の充実がさらに必要です。

タバコの今まで知られている健康障害は、自身自身が吸うことによる能動喫煙で起こる悪性腫瘍(肺がん・喉頭がん・食道がん等)、狭心症・心筋梗塞等の虚血性心疾患、脳梗塞・脳出血等の脳血管障害、慢性気管支炎・肺気腫等の慢性肺疾患などと、妊娠中の喫煙は、ニコチンと二酸化炭素により低体重児、流産、早産、死産、乳幼児突然死症候群、先天性形などの異常が増加します。他人のタバコの煙を吸われる受動喫煙は、副流煙中の有害物質(60種以上の発ガン物質)が多く含まれ、両親の喫煙では子供の気管支炎、気管支喘息、肺炎、中耳炎を1.2〜2.5倍も増加させます。

喫煙できる場所も減り、タバコをやめたい喫煙者は多数いますが、なかなか上手くいかないのが実情です。禁煙支援には禁煙外来、ニコチン代替療法などがあります。2006年からは禁煙外来での保険診療(条件がありますが)が認められ、2008年5月から一部のニコチンパッチが薬局で購入できるようになり、2008年5月から経口薬が禁煙外来で投与できるようになりました。禁煙をサポートできる体制も出来てきており、今後禁煙しやすくなると思われます。後はあなた次第です。

禁煙外来を実施している医療機関については、「ちば医療ナビ」を参考にして下さい。

URL <http://www.iryu.pref.chiba.lg.jp/>

携帯 URL <http://www.iryu.pref.chiba.lg.jp/mobile/>

わが国の乳がん事情

委員 長瀬 慈村 医師

乳がんは女性のがんで最も多く、現在、日本で乳がんが診断される方は年間およそ5万人、女性18人に1人の割合です。乳がんの発症しやすい年齢は40〜70歳ですが、高齢者でも、20〜30歳代の若年者にもみられますので、人ごとではありません。

米国での乳がん罹患率は日本の3倍ですが、死亡率は減少しています。しかし日本では死亡率もまだ増加しており、年間約1万2千人です。これを減らすには早期発見が重要です。乳がんで命を落とさないために、是非、マンモグラフィあるいは超音波検査による乳がん検診をお受け下さい。

マンモグラフィは乳がんの早期発見(特に40歳以上)に有用な検査で、超音波検査は乳腺の厚い方(特に40歳未満)の診断に有効です。千葉県では、各市町村と医師会が協力して乳がん検診に導入し、より良い検診を皆様に提供できるよう努力を致しております。

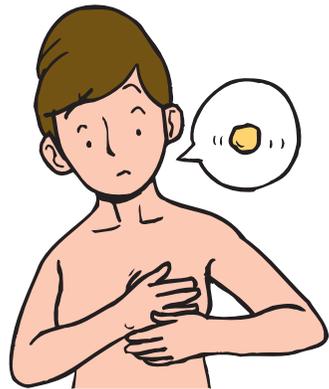
乳がんの早期発見により、命だけでなく、乳房も守ることができます。2センチ以下の大きさでみつければ、適切な治療により90%の方を救命でき、多くの方は乳房の形を残したままの治療が可能です。

す。さらに現在は、たとえ乳がんになっても生活の質を高めるための工夫がされています。

ダメージを最小限とする手術や放射線治療、治療薬の副作用対策、治療に伴うからだとのケアなど。また治療後は、ほとんどの方が仕事やスポーツ、様々な趣味、若年者では妊娠・出産・授乳をすることも可能です。病気を治すことはもちろん大切ですが、病気から心が解放されることも、幸せな日常生活を送るために必要です。

乳がんから身を守るために、乳がん検診(1〜2年に1回)を受けましょう。日頃の自己検診(お風呂ではいつも乳房を手のひらで洗いましょ〜)も大切です。検診で精密検査が必要とされた時や、乳房に異常を感じた場合は、早めに乳腺専門医(乳腺外来)を受診しましょう。

「恐いのは、みつかることより、知らぬこと」



「健康ひろば千葉」千葉県医師会・健康教育委員会
<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/>
 携帯サイト
<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/i/>



千葉県内医療施設検索サイトのご紹介
 医療施設検索サイトは、右のQRコードからブックマーク登録出来ます。ぜひご利用ください。
<http://www.chiba.med.or.jp/medicaldb/visitor/>

