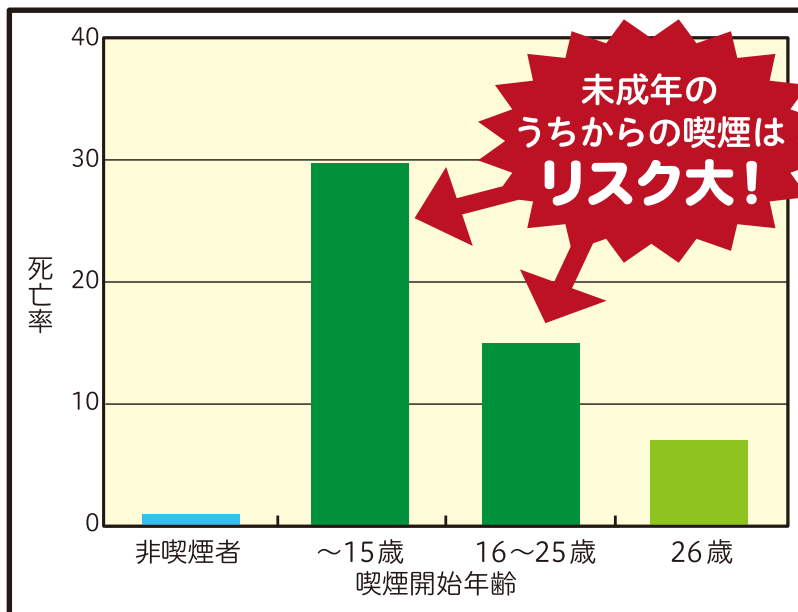


Q4 禁煙の効果は？

A4

禁煙すると、がんのリスクは大きく下がります。

60歳までに肺がんで死亡する確率



がん研究振興財団、2000

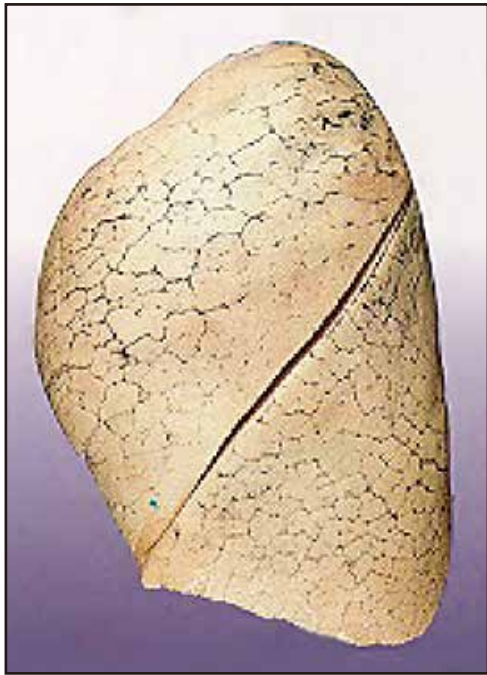
たばこを吸うと、肺がんのほか多くのがんでリスクが高くなり、15歳未満で吸い始めた人と吸わない人と比べて約30倍のリスクがあるんだって！



たばこは吸う人だけでなく、吸わない人の健康にも影響があります



たばこは、がんだけでなく、心臓病、脳卒中、呼吸器疾患、歯周疾患など多くの疾患、低出生体重児や流産・早産などのリスクが高まります。また、たばこを吸う人だけでなく周りの人も受動喫煙によりがんや心臓病などのリスクが高まります。



ぼくはヘビースモーカーだから、今から禁煙しても遅いのかなあ

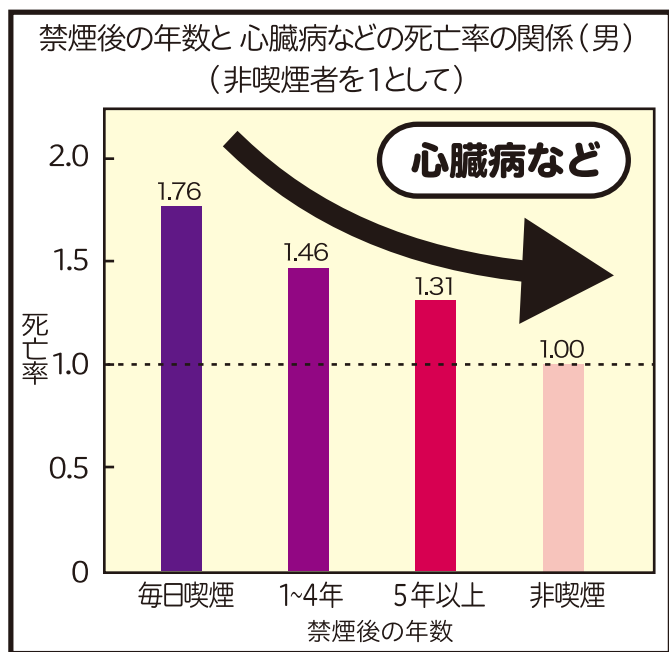
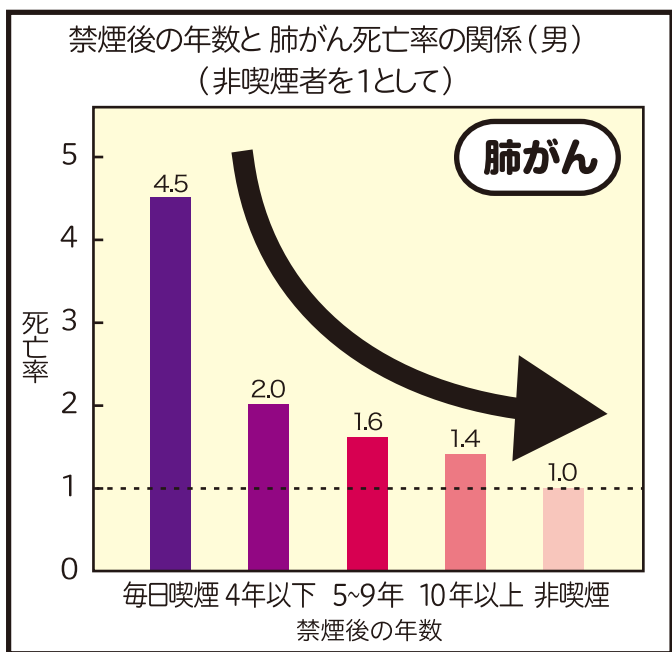


たばこを吸わない人のきれいな肺

ヘビースモーカーの肺

禁煙推進医師歯科医師連盟 HPより転載 佐藤功 (香川県立保健医療大学教授)

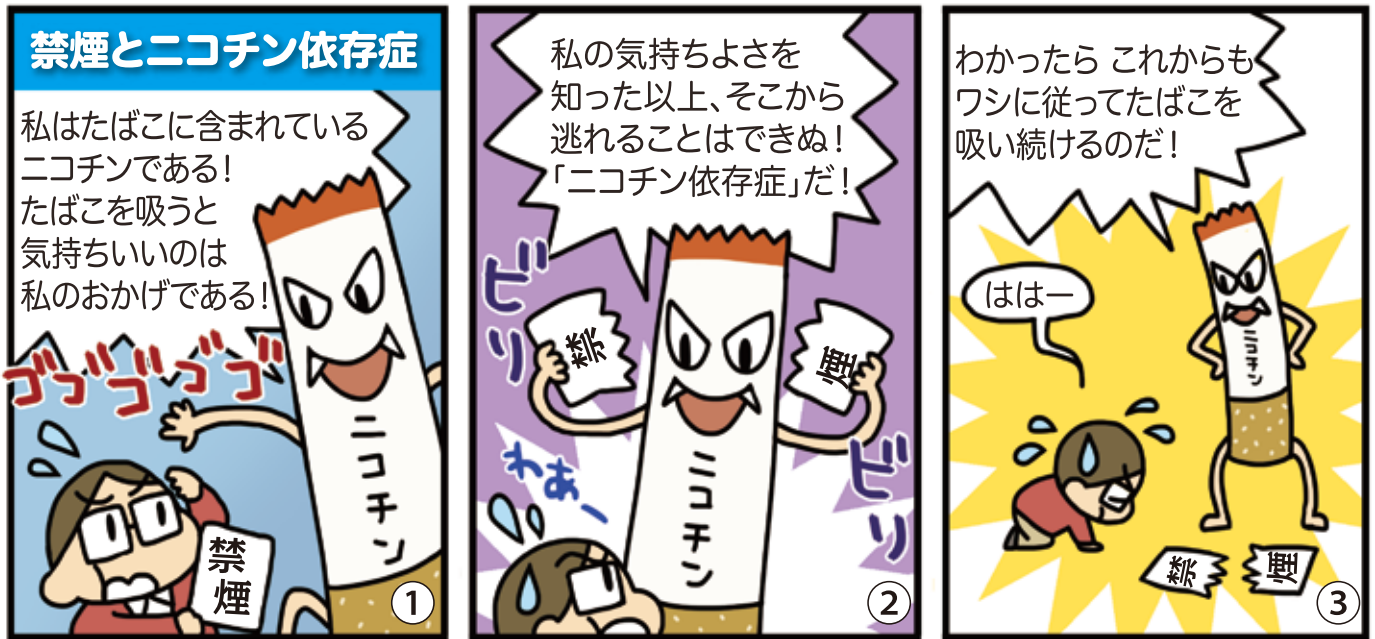
禁煙年数と死亡率の関係



出典：平山雄 ライフスタイルと死亡 (Karger.1990)

禁煙する期間が長いほど、リスクが低くなるんだ！ やっぱり禁煙しよう！





やめたくても自分の意志でやめられない場合は
禁煙治療を受けるのも方法の一つです。
医療機関で「ニコチン依存症」の相談をしましょう



ニコチン依存症の治療（禁煙治療）

禁煙治療保険適用対象・・・つぎのすべてに該当する者

- ブリンクマン指数が 200 以上の者(35 歳以上)※35 歳未満はブリンクマン指数についての条件はなし
※ブリンクマン指数 = 1日の喫煙本数 × 喫煙年数 (例：1日 20本 × 10年 = 200)
- 直ちに禁煙することを希望し、「禁煙治療のための標準手順書」に則った禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意している者
- ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト(TDS)等で、ニコチン依存症と診断された者
→ 喫煙年数が短いなどの場合は保険適用対象とならない場合があります。

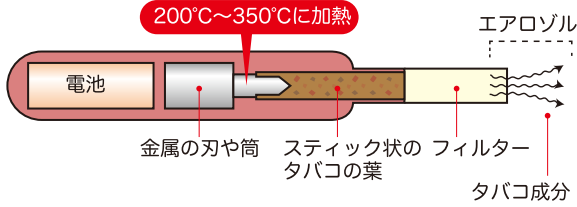
治療例
貼り薬（ニコチンパッチ）



新型たばこについて

加熱式タバコ

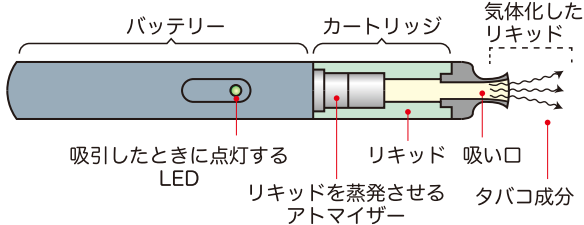
【加熱式タバコの仕組み（例）】
スティック状のタバコの葉を金属の刃や筒で加熱して発生するエアロゾルを吸う。



- 発がん性物質を含む蒸気が発生させることが研究で明らかになっている。
- ニコチン依存性がある。
(たばこをやめられない)
- 新しい製品のため、長期間使用した場合の健康への影響は明らかになっていない。

電子タバコ

【電子タバコの仕組み】
カートリッジの中にリキッドを入れて本体と吸い口で挟みアトマイザーでリキッドを蒸発させてそれを吸う。



- ニコチンを含むものと含まないものがある。
- ニコチンの有無にかかわらず、発がん性物質の発生が報告されている。
- たばこを吸うことに似た習慣がついてしまう。
- 今後、未成年に広がる危険性がある。

煙が出ないたばこでも
油断は禁物です！



ひろがっています！望まない受動喫煙対策

2019年7月から、病院や学校、行政機関で原則敷地内禁煙のルールがスタートしました。そして2020年4月、飲食店やオフィス・事業所などでも、原則屋内禁煙となるほか、20歳未満の方の喫煙エリアへの立入禁止などを加えた改正健康増進法が全面施行されました。



多くの施設において
原則屋内禁煙に



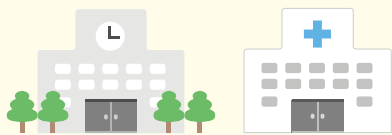
20歳未満の方は
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には
標識掲示が義務付けに



病院や学校・行政機関などは
2019年7月より原則敷地内禁煙



飲食店やオフィスなどは
2020年4月より原則屋内禁煙

この標識が目印です。

喫煙室には標識掲示が義務付けられます。設置区分によって標識を定めているので、お店に入るときにチェックしてみてください。

「喫煙室」の出入口に貼るもの	喫煙専用室	喫煙専用室あり	「施設」の出入口に貼るもの	「喫煙室」の出入口に貼るもの	加熱式たばこ専用喫煙室	加熱式たばこ専用喫煙室あり
	 喫煙専用室 Designated smoking room	 喫煙専用室あり Designated smoking room available			 加熱式たばこ専用喫煙室 Designated heated tobacco smoking room	 加熱式たばこ専用喫煙室あり Designated heated tobacco smoking room available
	○喫煙が可能 ×飲食など不可 施設の一部に設置可				▲加熱式たばこに限定 ○飲食など可能 施設の一部に設置可	

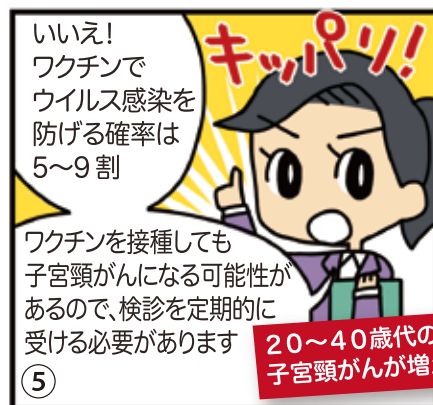
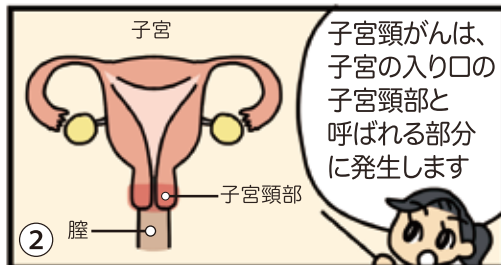
Q5

ウイルス感染によるがんを防ぐには？

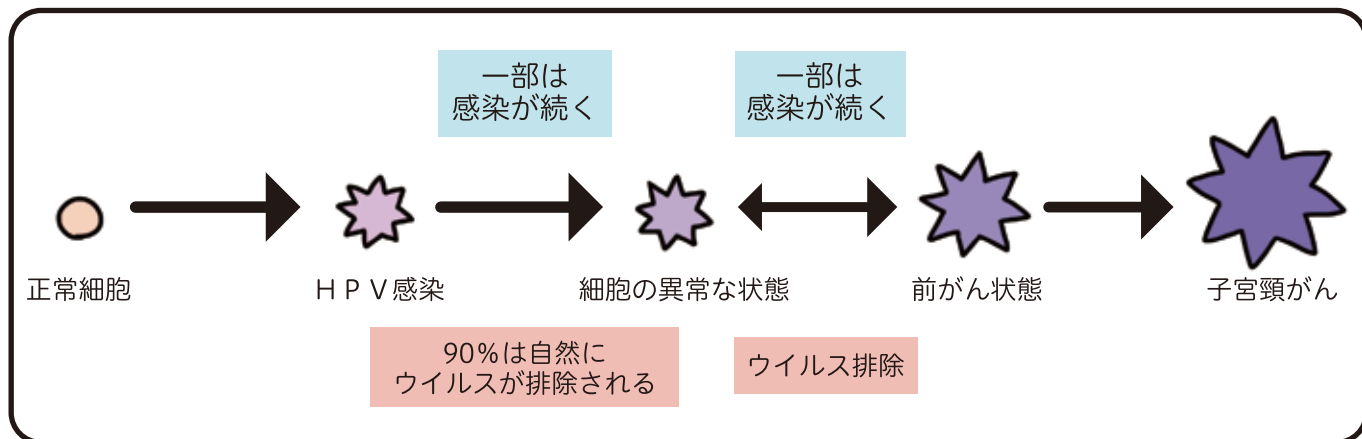
A5

- ①子宮頸がんは感染前のワクチン接種で6～7割防ぐことができます。
- ②肝臓がんは肝炎ウイルス検査により早期発見・治療するのが有効です。

子宮頸がん



子宮頸がんの成り立ち



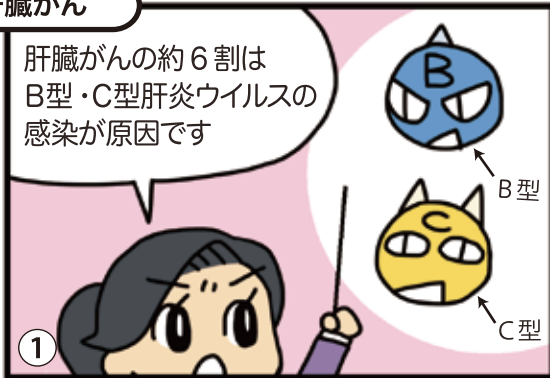
<ワクチン接種>

積極的な勧奨が再開されました。
令和4年4月より個別の勧奨を順次行っています。

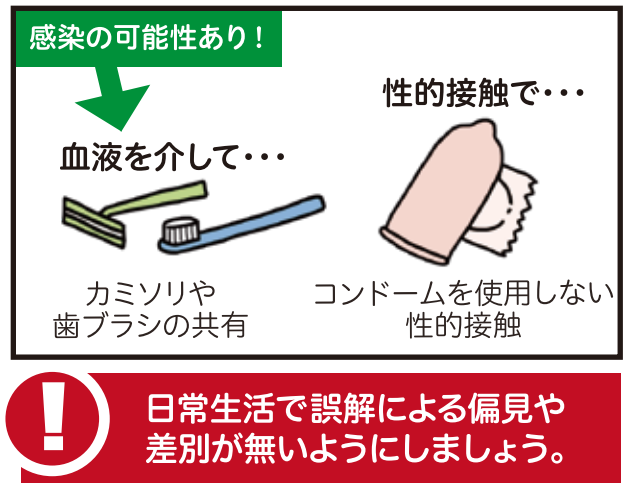
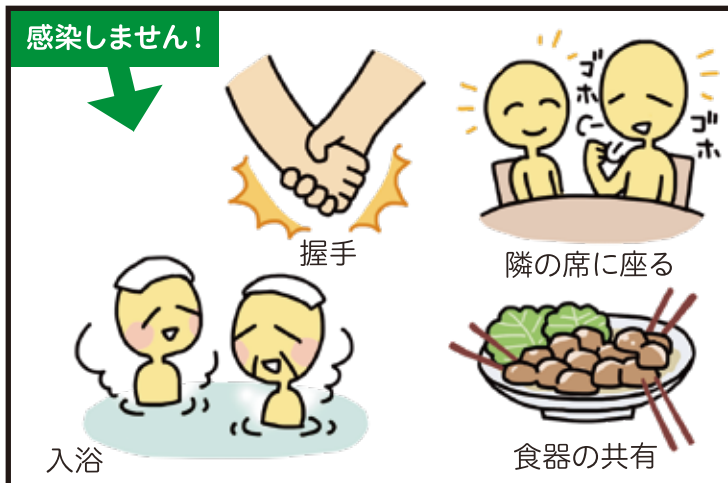
<子宮頸がん検診>

子宮頸がん検診は子宮頸部周辺の粘膜をめぐって細胞を採取し、細胞の状態を調べます。子宮頸がんは、がんになる前の異常細胞の状態（前がん状態）を検診で発見することにより、予防することができます。

肝臓がん



肝炎ウイルスは、日常生活で感染する機会はほとんどありませんが
感染すると、慢性肝炎→肝硬変→肝臓がんへと進行することがあります。



B型・C型肝炎ウイルス検査（無料）

過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人で、39歳以下で受診を希望する人または40歳以上で職場・市町村等が実施する検査の受診が困難な人に対し、無料でB型・C型肝炎ウイルス検査を保健所及び医療機関に委託して行っています。

検査場所	電話番号
鳥取市保健所 (鳥取市富安)	(0857) 30-8533
倉吉保健所 (倉吉市東蔵城町)	(0858) 23-3145
米子保健所 (米子市花町)	(0859) 31-9317

※保健所での検査を希望する場合は、各保健所に電話で予約状況等を確認してください。
なお、一時的に予約を停止している場合があります。

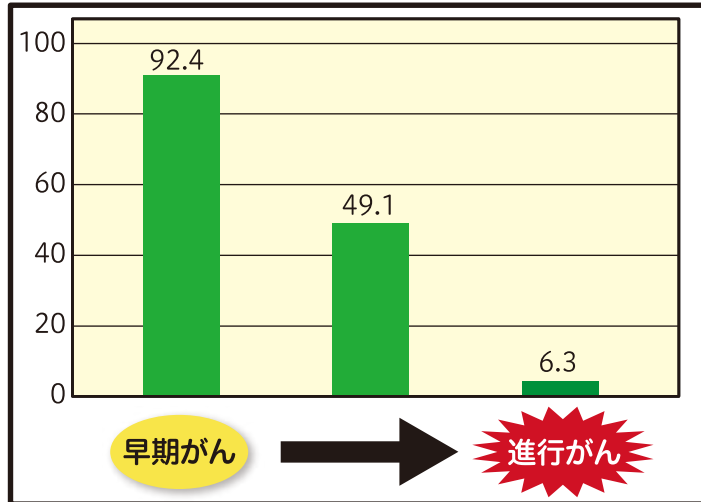
令和8年1月現在

Q6 がん = 死？

A6

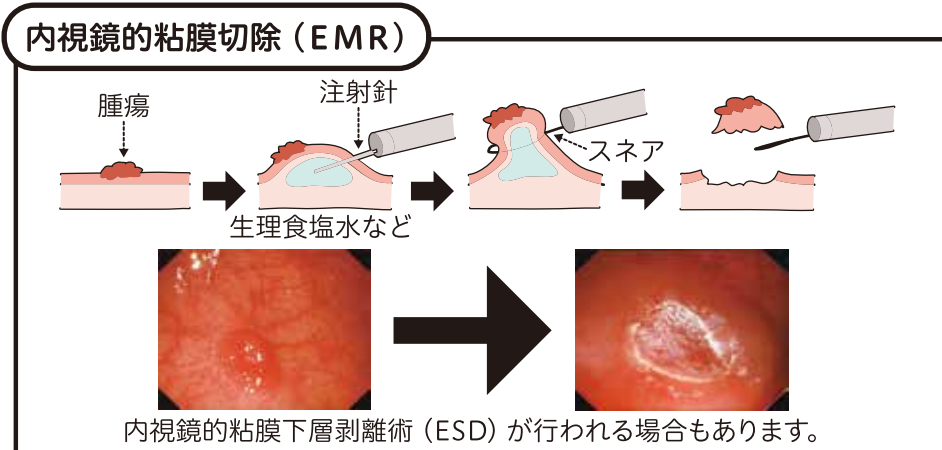
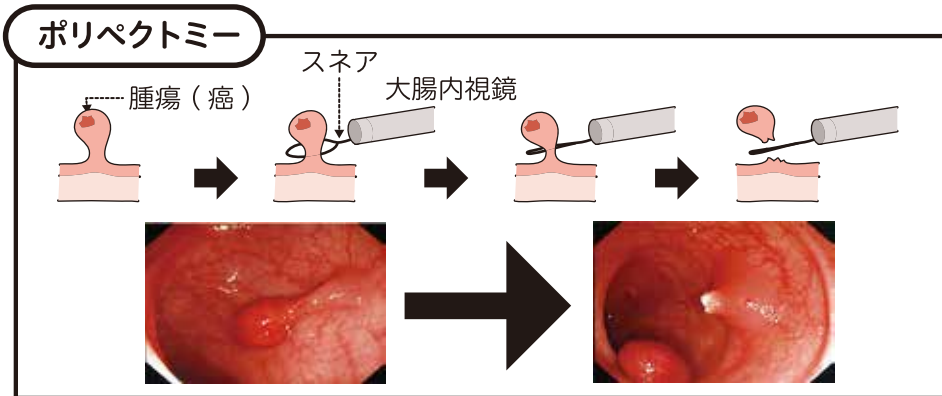
早期がんはほぼ治る時代です。
がんの発見が遅れると、身体面、経済面、精神面で大きな負担となります。

胃がんの臨床進行度別5年純生存率(2012~2015年診断症例)



※部位やがんの種類等によって個人差があります。 対象者数369,692人
出典：国立がん研究センター「全国がん罹患モニタリング集計2012-2015年 生存率報告」

早期がん治療 ※部位や症状により、個人差があります。



早期がんであれば、開腹手術でなくてもこのように内視鏡による治療が可能な場合があります



イラスト参考文献：大腸癌研究会 <http://www.jsccr.jp/>
写真提供：県内医療機関

がんの発見が遅れると負担が重くなります。



身体面での負担

手術の摘出範囲が広くなったり、放射線や抗がん剤を多く使用するため副作用が強くなるなど

外科手術



放射線治療



化学療法
(抗がん剤など)



経済面での負担

治療費が高額に、入院期間が長引く、職場復帰が遅れるなど

県内でがん治療を行うA病院の一般的な胃がん治療例（医療費10割）

1. 粘膜内にとどまる早期がん
→内視鏡治療 40万円(入院10~14日)
2. 中程度までの早期および進行がん
→胃切除術 120万円(入院14~21日)
3. 中程度以上の進行がん
→胃切除術 120万円(入院14~21日)
抗がん剤治療 数10万~100万円以上
4. 手術不適合
→抗がん剤治療 数百万円

発見が遅いほど通常、
医療費が高額。
経済的負担が高まります。

※上記金額は、あくまで一般的な例であり、医療費は個人の症状等により異なります。
※実際の自己負担の上限額は年齢や所得により異なります。

精神面での負担

治ることへの不安や痛みなどへの苦痛、死への恐怖など



Q7

早期がんを見つけるにはどうしたらいいの？

A7

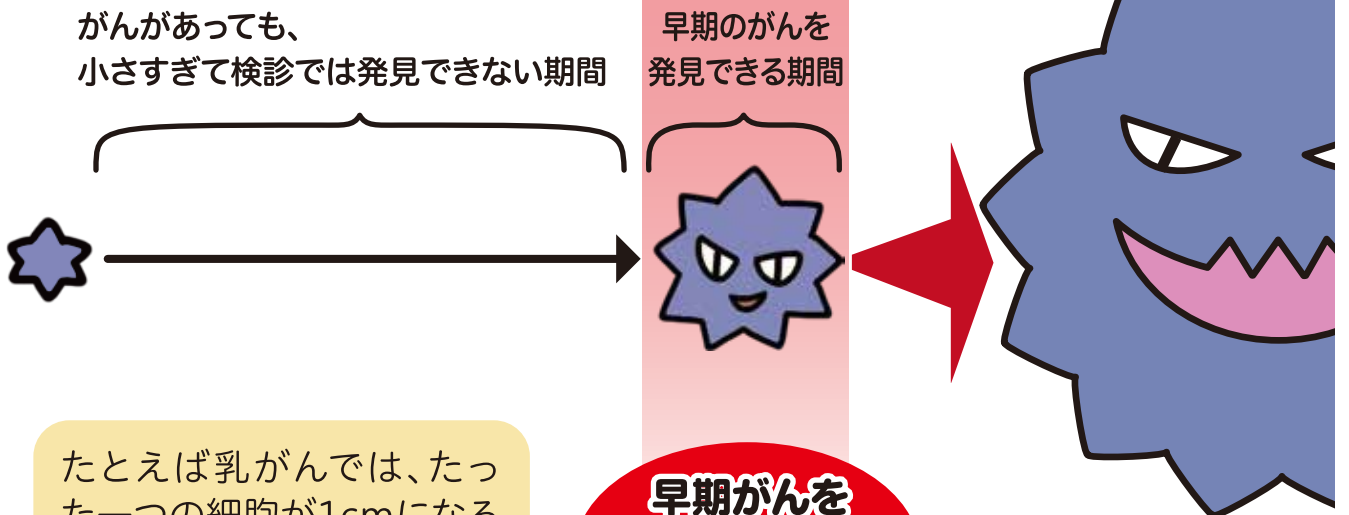
がんを早期発見・早期治療できるのはがん検診だけです。
早期発見できる期間は短いので、定期的ながん検診が必要です。

がん検診で早期発見・早期治療

検診（乳がんの場合）



がんの大きさ



たとえば乳がんでは、たった一つの細胞が1cmになるのに15年以上かかります。しかし、1cmのがん細胞が2cmになるには2年もかかりません。

※ただし、自覚症状がある場合は定期検診を待たずにすみやかに医療機関で受診しましょう。

※厚生労働省「女性のためのがん検診手帳」より

がん検診は、自覚症状がないうちに受けることが大切です。



健康診断や各種がん検診がきっかけでがんが見つかった方はわずかに**約1割**(計17.7%)なんです。



がん治療開始のきっかけ

(%)

区分	がん検診・健康診断・人間ドック	他疾患の経過観察中	その他	計
全部位	17.7	34.6	47.7	100
胃	29.9	33.1	37.0	100
大腸(結腸・直腸)	21.6	25.9	52.5	100
肝臓	4.1	62.4	33.5	100
肺	18.7	45.8	35.5	100
乳	28.7	18.7	52.6	100
子宮	16.4	18.7	64.9	100

※鳥取県がん登録事業報告書 2020年(令和2年)症例集計結果 部位別発見経緯(%)