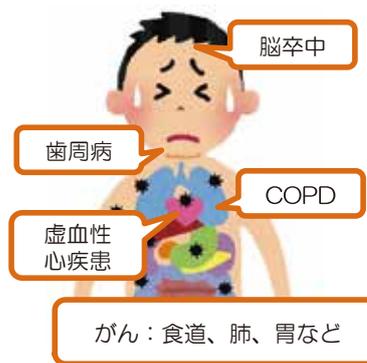


# まずは禁煙！たばこによる健康被害 がん・COPD

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、COPDを含む呼吸器疾患、糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しています。

たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまりません。他人のたばこの煙を吸わされる**受動喫煙**によって健康への悪影響が生じることも指摘されています。

まずは喫煙のリスクを理解することから始めましょう。  
禁煙外来など専門家と共に取り組むことも成功への近道です。



## がん

喫煙は肺がんをはじめとする様々ながんの原因となります。禁煙によってがんになるリスクを下げるすることができます。

また、科学的根拠に基づく**がん検診**を定期的に受けることでがんを早い段階で発見し、適切な治療を受けることが可能になります。

## COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPDは、有害物質を長い間吸引したことで肺が壊れる進行性の病気です。自覚症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

### 主な症状

- ✓ 少しの動作で息切れしやすい
- ✓ 一日に何度もせきが出る
- ✓ 黄色や粘り気のあるたんが出る
- ✓ 呼吸をするとゼイゼイ・ヒューヒューと音がする

## 国が推奨する5つのがん検診

種類	検査項目	対象年齢	受診間隔
胃がん検診	問診に加え、胃部X線検査※1または胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上	(いずれか一方を) 2年に1回
大腸がん検診	問診及び便潜血検査(免疫法)	40歳以上	1年に1回
肺がん検診	質問(問診)、胸部X線検査及び喀痰細胞診※2	40歳以上	1年に1回
乳がん検診	質問(問診)及びマンモグラフィ ※視診・触診の単独実施は推奨しない	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上	2年に1回
	問診、視診及びHPV検査単独法 ※実施体制が整った自治体で選択可能	30歳以上	5年に1回 ※罹患リスクが高い者については1年後に受診

※1 当分の間、胃部X線検査については40歳以上、1年に1回の実施も可とされています。  
※2 喀痰細胞診の対象は、50歳以上で、喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の方です。

▶ お住いの区市町村でがん検診を受けられます。詳しくは区市町村へお問い合わせください。

【この記事に関するお問合せ】 市町村連携課 市町村連携担当

## ご案内

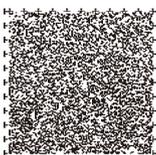
東京都多摩府中保健所は、武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市を管轄しています。

**東京都多摩府中保健所**

〒183-0022 府中市宮西町一丁目26番地の1 東京都府中合同庁舎内  
電話：042-362-2334(代) FAX：042-360-2144

**武蔵野三鷹地域センター**

〒180-0013 武蔵野市西久保三丁目1番22号  
電話：0422-54-2209(代) FAX：0422-56-0911



東京都

多摩府中保健所 検索

登録番号(6)1 令和6年7月発行  
編集・発行/東京都多摩府中保健所  
印刷/システム印刷株式会社

