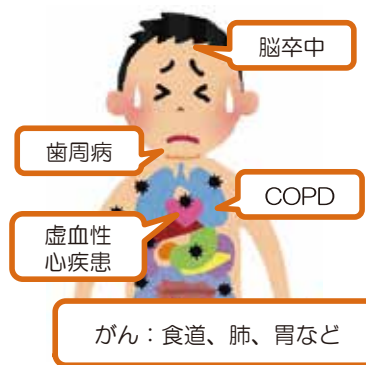


まずは禁煙！たばこによる健康被害 がん・COPD

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

