

* がん予防 ~ 肺がん ~

* 減塩レシピ



平成30年(2018年)6月1日

発行所: 一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部: 〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所: 〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所: 〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき5丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

6月からは要注意! 知って実践! 熱中症対策

例年、6月頃から熱中症患者は増加しはじめます。梅雨の時期になり、湿度が高くなるため汗が蒸発しにくく、体温が上昇しやすいからです。そこで熱中症の対策方法を知って、今から予防しましょう。

熱中症とは

高温・多湿の環境によって、生命を維持する体温調整の働きに異常が起こる病気の総称です。

症状

- ・頭痛 ・立ちくらみ、めまい ・身体がだるくなる ・唇がしびれる ・嘔気、嘔吐
- ・足がつる、ふらつく ・動悸、脈が速くなる ・血圧低下 ・こむら返り
- ・大量の発汗又は汗をかかない ・意識がはっきりしない など

⇒ 特に、嘔吐や意識がはっきりしない時は、一刻も早く医療機関に搬送することが重要です



熱中症の予防方法

① 暑さ指数(WBGT)で熱中症リスクを知ろう

熱中症の要因となる暑さの要素、すなわち「気温・湿度・輻射熱・気流」を総合的に考慮した指数のことで、この指数が労働環境やスポーツ時、日常生活での熱中症予防の目安として使われます。

暑さ指数(WBGT)の確認は、環境省の熱中症予防サイト(<http://www.wbgt.env.go.jp>)で確認できます。

活動時	WBGT(°C)	日常生活
運動は原則中止	31以上	危険
厳重警戒	28~31	厳重警戒
警戒	25~28	警戒
注意	21~25	注意
ほぼ安全	21未満	

② 水分と塩分をこまめに補給しよう

喉が渴いた時点で、既に軽い脱水症状を起こしている状態です。定期的に麦茶やスポーツドリンクで水分補給しましょう。

③ 普段の体調を整えよう

睡眠不足、お酒の飲みすぎ、疲労などの時は熱中症を起こしやすくなります。バランスの良い食事、十分な睡眠などの生活習慣から見直しましょう。

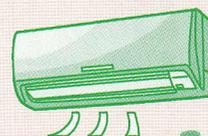


熱中症になったら

- ① 木陰やエアコンの効いた室内など、風通しが良く涼しい場所に避難しましょう。
- ② 衣服やベルト、靴など身体を締め付けるものをゆるめましょう。
- ③ 保冷剤などで、「首・わきの下・足の付け根」を冷やしましょう。
- ④ 嘔吐がなく、意識状態がはっきりしている時なら、水分をまずは少量ずつ飲ませましょう。

※一気に飲むと気管に入りやすくて危険です

※嘔気、嘔吐がある時、意識がはっきりしない時は無理に飲ませず、医療機関で点滴等の処置を受けましょう。



がん予防

肺がん



肺がんは、日本人のがんによる死亡数の第1位を占めています。男女別では、男性 53,208 人(第1位)、女性 21,170 人(第2位)です。(厚生労働省「人口動態統計」2015年)

肺がんは、発生する部位によって大きく2つに分かれます。

中心型(肺門型)肺がん

肺の中心部の太い気管支に多く発生するがんで、小細胞がん、扁平上皮がんなど喫煙との関係性が深いがんです。

末梢型(肺野型)肺がん

肺の周辺や気管支の先端部などに発生するがんで、腺がん、大細胞がんなど喫煙と関係するものの、女性や非喫煙者でも多く発生するタイプのがんです。

肺がんの主な特徴

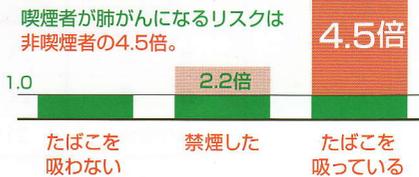
①男性や喫煙者に多い ②40代後半から増加しはじめ、高齢になるほど罹患率が高くなる ③転移しやすく、死亡率が高い ④初期段階での自覚症状が少ない

原因

主な原因は喫煙と受動喫煙です。喫煙者の中でも、喫煙年数が長い人や、1日に吸う本数の多い人ほど肺がんになりやすいことがわかっています。

男性の場合、喫煙者は非喫煙者比べて4.5倍も肺がんになりやすいという調査結果があります。禁煙に成功すると経過年数とともに確率が低下し、約20年で非喫煙者のレベルになります。女性の場合でも同様のデータ傾向があるとされています。

男性の喫煙と肺がんの関係



資料：Sobue T, et al. Int J Cancer 2002

症状

早期ではほぼ無症状です。病状の進行とともに、咳、痰、血痰、発熱、呼吸困難などの呼吸器症状があらわれます。

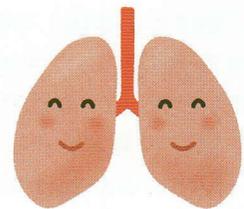
予防

肺がんを予防するためには、禁煙し、たばこを吸わない人はたばこの煙を避けて生活しましょう。

検診

①問診 ②胸部X線検査 ③喀痰細胞診があります。

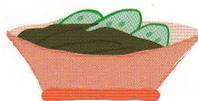
がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切に治療を行うことで、がんによる死亡を減少させることです。検診の間隔は年1回ですので、気になる症状がある場合は、検診を待たずに医療機関で早期に受診しましょう。



減塩レシピ

簡単きゅうりとわかめの酢の物 (4人分)

きゅうり …… 1本
 乾燥わかめ …… 3つまみ (約1g)
 すし酢 …… 大さじ2~3
 塩 …… 適量



- ①きゅうりは薄い小口切りにし、塩を振り、10分ほど置いておく。しんなりしたらザルに入れて、流水でサッと洗い、水気を切る。
- ②ボウルに①、乾燥わかめ、すし酢を入れて軽くかき混ぜて、わかめがしんなりしたらできあがり。

すし酢は砂糖と塩が含まれているため、調味の手間なく簡単に酢の物ができます。酢は酸味が物足りなさをカバーし、料理全体の味を上手に引き立たせ、おいしく召し上がることができます。また、酢の主成分である酢酸は、血圧を上昇させるホルモンを穏やかに抑制する働きがあります。酢を上手に取り入れて、高血圧の予防をしましょう。