

塩谷都市医師会リレーコラム

シリーズ「がんを知る」

第2回 タバコとがん

森島医院院長 森島 真（さくら市）

がんは日本人の死因の第1位であり、生涯のうち、2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなると推計されています。福島県原発事故による放射線被曝によって、がんになるのではないかと心配された方も多いと思いますが、長期間の観察を続けないと、影響の度合いはわかりません。しかし、日常生活においては、さまざまな疫学調査によって、何ががんのリスクになるかが明らかになっています。

日本人のがんの最も大きな原因は喫煙で、2番目が肝炎ウイルスやピロリ菌などの感染症となっています。男性のがんの30%、女性の5%は喫煙が原因で、女性のがんの1%は受動喫煙が原因と推定されています。また、喫煙は、胃がんの大きなリスクとされるピロリ菌感染や、子宮頸がんの大きなリスクとされるヒト・パピローマウイルス感染の発がんリスクを上げること、アスベストや飲酒による発がんとの相乗効果も知られています。

タバコの煙には40~60種類の発がん物質が含まれているため、喫煙を何十年も続けていけば、がんになりやすくなることは誰でもわかると思います。タバコの箱にも、喫煙によって肺がんなどが増えると明記されています。それでもタバコをやめない人が多いのは、

- ◆ ご意見、ご質問、取り上げてほしい病気などありましたら、〒329-1312 さくら市桜野1319-3 さくら市氏家保健センター内 塩谷都市医師会までお便りをお寄せください。
- ◆ 問い合わせ／塩谷都市医師会 ☎028(682)3518

タバコの煙にニコチンが含まれているからです。タバコを吸うと、ニコチンが脳に働き、数十分は気持ちが悪くなります。しかし、ニコチンが切れてくると次の1本が吸いたくなり、次々に吸い続けてしまい、人によっては毎日何十本も喫煙するようになります。体に悪いと気付いて禁煙しようと思っても、依存性があるために簡単にはやめられません。やがて、「喫煙してもがんにならない人がいる」とか「自分は太く短く生きたい」とか考えて、喫煙を正当化しようとする人も現れます。

でも、もう一度よく考えてみてください。タバコが原因でがんになっても、運が悪かっただけと割り切れますか？「喫煙せず、少しでもがんのリスクを減らしたい」、「健康で長生きしたい」と考えるのが普通じゃないでしょうか。

がん予防で最も有効なのは、タバコを吸わないことです。長年喫煙している人でも、禁煙すればがんのリスクが下がるので、1日も早く禁煙することをお勧めします。



ねんきん

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

平成26年4月分から平成27年3月分までの国民年金保険料は、月額15,250円です。

保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネット等を利用した納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内をおこなっております。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課されるだけでなく、納付義務のある方の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除される制度や猶予される制度がありますので、市役所の国民年金窓口へご相談するようお願いいたします。

※納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者および世帯主になります。

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎(22)6311
矢板市民課 ☎(43)1117 FAX(43)5962

お知らせ 10月の集団健康診査・検診日程

- ◆ 特定健診を受診される方は、保険証と受診券（国民健康保険以外の方）を必ずお持ちください。お忘れになると、当日受診できませんのでご注意ください。
- ◆ まだ申込みをされていない方で受診希望の方は、健康増進課へご連絡ください。
- ◆ 健診予定日に発熱やせきなど、体に異常がある場合は、後日改めて受診してください。

受付時間 8:00~10:30（※は受付時間 8:30~）

月日(曜)	会場	特定健診	胃・肺・大腸がん	前立腺がん	乳・子宮がん	骨粗しょう症	備考
2日(木)	文化会館小ホール	○	○	○	○	○	
3日(金)	農村環境改善センター	○	○	○			※
8日(水)	文化会館小ホール	○	○	○	○	○	
14日(火)	城の湯ふれあい館	○	○	○			
27日(月)	城の湯ふれあい館	○	○	○			

- ◆ 市ホームページに健診日の混雑状況を掲載しています。どうぞご覧ください。

申込・問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

後期高齢者健康診査を受けましたか

対象者	○後期高齢者医療被保険者 ○平成27年3月31日までに75歳になる方	
料金	無料	
実施方式	集団健診	個別健診
実施場所	集団健診会場	市内の医療機関
実施期間	5月~11月	5月~翌年3月 (医療機関により異なります。)
その他	○がん検診は集団健診でのみ実施します。 ○集団健診または医療機関のどちらかを受診してください。 (両方は受診できません。)	

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を早期発見し、いつまでも健康な生活を送っていただくため、後期高齢者健康診査を実施しています。受診を希望される方は、お問い合わせください。



問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

「歯のはなし」その④④ ~矢板市歯科医師会~

今回は、前回に引き続き歯を失ってしまった時の話をしていきたいとおもいます。歯が、無くなってしまったとき、永久歯の場合は、もうそこに歯は生えてきませんので、人工的にその歯を補う処置が必要となってきます。1、2本歯を失ってしまった場合は、第一にブリッジといった選択が一般的に行われます。ブリッジには、失った歯の両隣の歯を支えとして使う一般的なブリッジと遊離端（両隣に歯がなくなってしまった）ブリッジがあります。両隣に支えのある一般的なブリッジに比べ遊離端ブリッジは、力のかかり具合が、かたよってしまい、支えとなる歯は、より負担のかかる形状となるため、予後（使用してゆく際の持ち）が悪いとされています。また、ブリッジは、今まであった歯を支えとなる歯に負担させるわけ

ですから、1歯失って、2歯で支える場合は、単純に考えて、一本あたり1.5倍の咬合圧（かみ合わせでかかる力）の負担をよぎなくされます。当然、歯の寿命も短くなってきます。だからといって失った歯をそのままにしておくとうどうなるでしょう？今までかみ合っていた歯は、相手を失って伸びてきてしまいます。両隣の歯は、それを補おうとして横に移動してきて、全体的な歯並びのバランスをくずしてしまいます。ですので、一般的に歯を失ってしまった場合は、早めにブリッジなどの処置が必要だと考えられています。歯を1本でも失うと、それなりの治療を受けなければならないので、歯を失わないように、日ごろからのお手入れは、とても大切だということです。

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118