

# 健康だより

NO. 61

## <冬号>

発行日 2023年1月  
 (一財) 三重県産業衛生協会  
 〒511-0068 桑名市中央町3丁目23番地  
 TEL: (0594) 22-1010  
 FAX: (0594) 22-1011  
<https://www.kenkoshindan.or.jp>

### 謹賀新年

新春を迎え謹んでお慶び申し上げます。  
 三重県産業衛生協会はおかげをもちまして、本年設立50年を迎えることができます。  
 職員一同、これまで以上に皆様にご安心・ご満足頂けるサービスの向上に努めて参る  
 所存でございます。どうぞよろしく願い申し上げます。 理事長 山本重雄  
 今回はがんシリーズから、男女とも増加が著しい“肺がん”についてお伝えします。



### 肺がんについて

【肺がんの罹患数・死亡数】  
 新たに肺がんと診断された人の数は、126,548例  
 (男性84,325例 女性42,221例)であり、男性  
 4位、女性3位、男女合わせると2位でした。  
 年代では、男女ともに中高年から増えてきます。

	1位	2位	3位	4位	5位
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

全国がん登録罹患データ(2019)

2021年に肺がんで亡くなる人の数は76,212例  
 (男性53,278例 女性22,934例)であり、男性  
 1位、女性2位、男女合わせると1位でした。  
 男性では1993年に胃がんを抜き、がん死亡1位  
 になり、1998年には男女全体でもがん死亡1位  
 となりました。

	1位	2位	3位	4位	5位
総数	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃

人口動態統計がん死亡データ(2021)

### 肺がん と たばこの関係

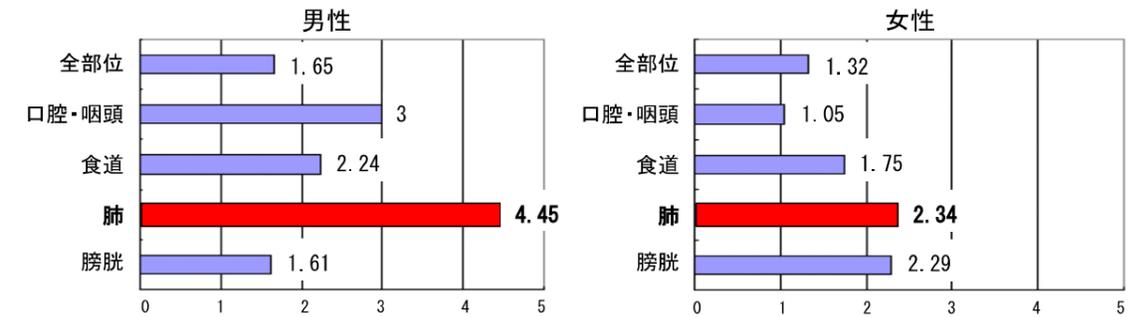
肺がんのリスクを高める最大の危険因子は喫煙です。  
 たばこの煙の中には5,000種類以上の化学物質が含まれており、この中には約70種類の発がん性物質も含まれています。たばこを吸うことで、正常な細胞からがん細胞に変異することがあり、変異したがん細胞が血流やリンパ管を通じて、肺だけでなく全身に運ばれます。喫煙者は非喫煙者と比べて男性で4.45倍、女性では2.34倍 肺がんになりやすく、喫煙歴が長い人や喫煙量が多い人ほどそのリスクは高くなります。  
 下記の計算式で肺がんの罹患しやすさを数値(喫煙指数)で表すことができます。



1日の喫煙本数  本 × 喫煙年数  年 = 喫煙指数

- 400以上 肺がんのリスク高くなる
- 600以上 肺がん・COPDのリスクかなり高い
- 1200以上 喉頭がんのリスクかなり高くなる

### ◆非喫煙者を1とした時の喫煙者のがん部位別相対危険度【厚生労働省】



### ～受動喫煙にも注意～

受動喫煙とは、他人の喫煙により発生したたばこの煙を吸わされることです。たばこの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」、喫煙者が吐き出した「呼出煙」、たばこから立ち上る「副流煙」があります。主流煙の中に含まれる化学物質は、呼出煙や副流煙にも含まれており、さらに副流煙は、主流煙より発がん性物質などの有害成分を多く含んでいるため、受動喫煙の影響により肺がんになるリスクは3割程度高くなります。



たばこはがんだけでなく、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の危険因子でもあり、注意が必要です。COPDは、たばこなどの刺激で気管支に炎症が起こり、肺胞が破壊されることで呼吸困難になり進行すると命に関わる病気です。40歳代から増加傾向にあり、60~70歳代での発症が多く見られ、国においても予防の取り組みが必要な疾患に挙げられています。階段の上り下りで息切れがする、風邪が治りにくい、咳や痰が出る、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーと音がするなど自覚症状がある人は、早めに医療機関にご相談ください。

禁煙の方法として、薬局などで購入できるニコチンガムやニコチンパッチ、禁煙外来で処方される飲み薬など禁煙補助薬もあります。喫煙を続けている人と比較した場合、30歳頃に禁煙すると寿命が約10年長くなり、40歳頃で9年、50歳頃で6年、60歳頃では3年と言われています。禁煙は何歳であっても遅すぎることはありません。病気の予防だけでなく健康改善のためにも、是非、禁煙に取り組みましょう。

禁煙外来は、[ここで検索!](#) 三重県 禁煙外来 検索

### 検診での肺がん検査

肺がんの主な症状は、咳や痰、痰に血が混じる、発熱、動悸、胸痛などですが肺炎や気管支炎など呼吸器疾患も同じような症状であることから、がんと気付かず見過ごしがちです。早期発見のためには毎年検診を受けましょう。国の指針で定められている検査方法は、胸部X線検査と喀痰細胞診(50歳以上で喫煙指数が600以上の人)で、肺がんのスクリーニング検査として広く実施されています。要精密検査となった場合は、胸部CT検査、気管支鏡検査などで肺がんや他の病気の可能性を調べる必要があります。内科、呼吸器内科を受診しましょう。



明けましておめでとうございます。

食育と健康 第45回は、「服装の整え方」をご紹介します。

日常の服装は、ビジネス、スポーツ、パーティーなどといった着用シーンやトラディショナル、スポーティー、セクシー、フェミニンなどのようなファッション傾向、フォーマルやカジュアルなどの服装の格など、いくつかの基準に分かれます。いずれもT(Time:時間) P(Place:場所) O(Occasion:状況)に応じた選択をすることが大切です。多くの人が集う場面では、服装は非常に重要な要素で、ここでは「個性」がマイナスの要素になってもプラスとはならないことを心得ておきましょう。



慶事の服装

正礼装 (フォーマル)



モーニングコート

日中のみ用いる正礼装で、黒とグレーのしまズボンが特徴です。式典で着用します。



タキシード

夕方から夜にかけての正礼装で、光沢のある襟(拝絹)に黒い蝶ネクタイが特徴です。



黒羽二重の紋付きの羽織と袴

五つ紋付きの黒の長着と羽織に、袴と白足袋を用いる男子の正礼装です。五つ紋の他に、三つ紋(準礼装)、一つ紋(略礼装)があります。



アフタヌンドレス

午後に着る正礼装で、お茶会や観劇に用いる肌をあまり出さないデザインです。



イブニングドレス

夜の正礼装で、豪華なワンピースです。背中や胸をあけ、肌を出すデザインです。



留袖 (黒留袖、色留袖)

裾にのみ模様がある既婚者の正礼装です。結婚式や披露宴などで着用します。



振り袖

袖が、1m以上と長く、未婚者の正礼装です。成人式や結婚式で着用します。

準礼装 (セミフォーマル)



ブラックスーツ

基本的には、黒の背広で、ダークスーツでもよいですが、ネクタイの色は白、靴下は黒で、準礼装として幅広く着用できます。



カクテルドレス

夕方から夜にかけての準礼装で、夕食後の簡単な集まりに用います。カクテルハットをかぶることもあります。



訪問着

裾、左前肩、右後袖に模様があります。お茶席や入学式などに用いる準礼装です。

略礼装 (平服)



羽織と着袴

格式ばらないパーティーなどに用いる略礼装で、色は自由です。



付下げ

前身頃と後身頃に上向きの柄がある略礼装です。外出着として幅広く使います。



小紋

着物全体に柄があるタイプで、外出などに着用します。



インフォーマルドレス

シンプルなデザインやベーシックアイテムにアクセサリや小物を上手に取り入れます。

吊事の服装

男性の喪服



靴下、ネクタイは黒を着用します。カフスポタンやネクタイピンは避けます。靴は光沢のない黒の革靴にします。

女性の喪服



化粧やマニキュアはナチュラルなものにし、基本的にはアクセサリは避けます。ただし、真珠の一連ネックレスと時計は例外です。髪の毛をまとめるアクセサリは地味な色にします。つま先の開いた靴や、かかとの見えるミュールなどは避け、素足でなく、黒のストッキングをはきます。

新しい年、4月新年度、心躍る春の季節がやってきます。

様々な行事や集まりは、コロナ禍で見合わせが続きましたが、徐々に通常へと戻りつつあるようです。近年、服装そのものがカジュアルになっていることもあり、ドレスコード(服装規定)も「スマートカジュアル」「デイドレス」「ディナードレス」のように簡略化されるケースが増えています。正しい知識を身につけ、その場にあった服装を整えることは出席者としてのマナーです。

参考資料：大人のマナー講座、楽しく学べるマナーの基本

今号編集にあたり特定非営利活動法人日本マナー・プロトコール協会様にご協力いただきました。

特定非営利活動法人日本マナー・プロトコール協会

日本マナー・プロトコール協会は、国際化が進む今日、日本人として、社会人として必要不可欠なマナーやプロトコール(国際儀礼)について、その本質を探求し、それらを広く普及、啓発していくことを目的として設立された特定非営利活動法人です。



～ 飛躍のうさぎ ホップ ステップ ジャンプ 🐰 ～



しゃもじ と おたま

室町時代、宮中に仕える女性が使った女房言葉(語頭「お」 語尾「もじ」等)から飯を盛る杓子を「杓文字」と言うようになった 汁をすくうための玉杓子の略称が「おたま」カエルの幼生「オタマジャクシ」の語源は玉杓子

