

見逃さないで！ 肺がん!!

検査で早期に発見しよう！

「肺がん」は、現在日本で最も死亡者数が多い「がん」です。早期に発見できれば、治療が可能になっている一方、治療が難しい状態になってから見つかるケースも少なくありません。今回は、肺がんを見逃さないための検査方法等をご紹介します。

肺がんの種類と症状

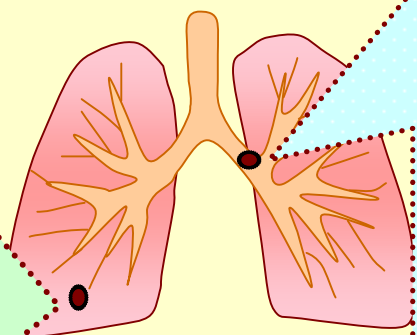
末梢型肺がん

肺の奥のほうにできるがんです。早期には自覚症状がほとんど現れないので、進行してから発見されることが多いです。

【主な原因】
喫煙・受動喫煙・環境的要因など

【主な症状】
早期ではほとんどなし

肺がんは、がんが発生した場所によって「中心型」と「末梢型」に分けられる



中心型肺がん

肺の入り口の気管や、気管から枝分かれしてすぐの太い気管支にできるがんです。喫煙者に見られることが多いです。

【主な原因】
喫煙など

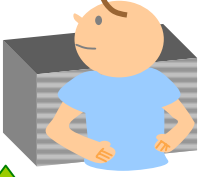
【主な症状】
せき・痰・血痰

前述したように肺がんには2種類あります。種類によって発生する場所が異なるため、検査方法も異なります。

末梢性肺がんを見つける検査

胸部X線検査

胸部にX線を照射して撮影する。当健診センターでは正面から撮る1方向と側面からも撮る2方向のコースがあります。

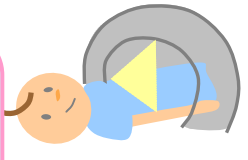


ポイント

- ・最も基本的な検査。
- ・2cm程度のがんであれば発見できる。
- ・がんが心臓や骨などに重なる場所に発生すると発見が難しい。

胸部CT検査

X線を照射する装置が体の周りを回転しながら撮影する。肺を輪切りにしたような画像になる。



ポイント

- ・胸部X線検査に比べ精度が高い。
- ・1cm程度のがんを発見でき、がんになる前の状態もわかる場合がある。
- ・胸部X線検査に比べ被曝量が増す。

中心性肺がんを見つける検査

中心性肺がんは心臓や横隔膜、太い血管、背骨などに隠れていて胸部X線や胸部CT検査では見つけにくい場合があります。そのため、喀痰検査が早期発見に用いられます。

ポイント

- ・検査による体への負担がない。
- ・がん検査としての喀痰検査は、痰の中にがん細胞が混じっていないかを調べる。
- ・中心性肺がんであれば約8割の確率で発見できる。

喀痰検査



大きく咳払いをして、保存液が入った容器に痰を吐き出す。採取した痰は顕微鏡で観察する。

検査方法はこちら

この記事が気になった方
 次回の健診で胸部CT検査や喀痰検査を受けてみませんか？

こんな症状ありませんか？



氷が食べたい！

氷食症って聞いたことありますか？無性に氷が食べたくなってしまう病気です。氷といっても、かき氷ではありません。塊の状態の氷を一日に製氷皿1皿以上、ぼろぼろと食べてしまう状態のことです。

主な原因

鉄欠乏性貧血や貧血のない鉄欠乏症でも起こる。

どうして起こるのか

- ・鉄欠乏によって食の嗜好が変わるため。
- ・脳の酸欠によって自律神経が乱れて体温がうまく調節できないことから、氷で体を冷やそうとするため。
- ・脇の下や温度よりも口の中の温度の方が高いので口の中を冷やそうとするため。

上記の説がありますが、まだハッキリとは解明されていません。

ほっておくと

- ・動悸や息切れ、立ちくらみが出現する。
- ・記憶力が低下する。
- ・疲れやすい。
- ・体がだるい。
- ・食欲不振が起こる。
- ・寝起き、寝つきが悪くなったりする。

治療法

- ・鉄剤や注射で鉄分の補給をする。

貧血は予防も重要です。

氷食症にならないために

- ・鉄分の多い食品を積極的に摂りましょう。
肉類、魚（特に赤身）、貝類、海藻類、大豆製品、緑黄色野菜
- ・ビタミンCや葉酸もしっかり摂りましょう。

鉄分たっぷりスタミナレシピ 夏野菜ドライカレー



●材料● (4人分)

A	にんにく	3片
	玉ねぎ	2個
	人参	2本
	オクラ	2本
	アスパラ	2本
	トマト(湯むき)	2個
	ゆで大豆	200g
B	カレーパウダー	大さじ2
	塩	適量
	コショウ	適量
	ナツメグ	適量
	しょうゆ	大さじ1/2
	ケチャップ	大さじ2
	牛ひき肉	200g
	ブルーネ	10個
	ローリエ	4枚
	ガラムマサラ	お好みで
	クミンシード	お好みで

ブルーネには造血に必要なビタミンB群が豊富で貧血予防にオススメ

牛肉・大豆には赤血球を作るのに必要なたんぱく質や鉄分が多く含まれています。

夏野菜には疲労回復や食欲増進作用があり、夏バテにも効果的です。



高脂肪、高カロリーになりがちなカレーは手作りする事でカロリーを抑えることができます。

●作り方●

Aの野菜をフードプロセッサーで(なければ包丁でもOK)みじん切りにする
 フライパンに適量の油を入れて熱しひき肉とAの野菜、ローリエと一緒に炒める
 ブルーネを刻んで入れて一緒に炒める
 お好みでガラムマサラやクミンシードなどで辛さを調節する
 Bの調味料を入れて十分に味が馴染めば出来上がり

