

# 喫煙とがん

たばこを吸う人は、肺がんに限らず、様々ながんにかかるリスクが、吸わない人に比べて高いことが分かっています。たばこをやめてがん発生のリスクを抑えていきましょう。

ヘルスアップキャンペーンに参加し、禁煙を達成された方も昨年度から11名いらっしゃいます。新しい年、禁煙を目標にされてみてはいかがでしょうか。

## 禁煙体験談

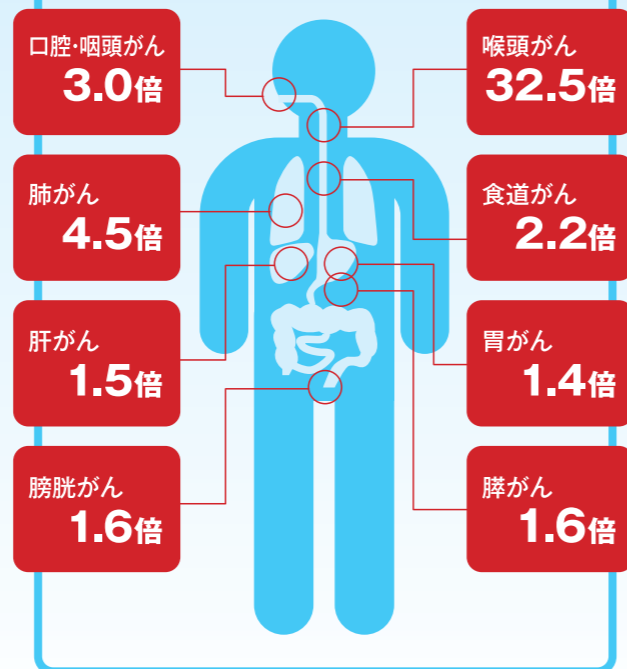
KOA 30代女性 Kさん

朝起きたらすぐに吸うし、1日1箱、多いときは2箱吸っていたのでかなりのヘビースモーカーでした。

たばこをやめようとして決めて次の日から0にしました。残っていたタバコやライターは捨てました。徐々に減らすより、きっぱり0にしたのがよかったと思います。1日・2日吸わないでいたら、タバコのニオイや煙が嫌だと感じるようになっていたので、特にイライラするようなこともありませんでしたが、最初のうちは飴をなめたりしていました。

禁煙がうまくいったのは、同じ日から一緒にやめた人がいたのも大きかったと思います。ニコチンパッチも用意してみたけれど、使わずにやめられました。以前はタバコと一緒にコーヒーもたくさん飲んでいました。タバコをやめてみて、食べ物や飲み物の味がよく分かるようになったと感じます。やめてみて初めて、今まではタバコによっていろいろなものの味が損なわれていたなあと実感しています。

たばこを吸う人が様々ながんになるリスクは・・・  
(吸わない人を1とした場合)



出展：Hirayama, T. Life-style and mortality, a large-scale census-based cohort study in Japan. Karger, 1990

# 21年度よりPET検診の補助金が新設されました。

50,000円を限度に実費を補助しています。対象は検査を受ける年度に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる社員です。PET検査が受けられる施設は全国に約130箇所あります。



## ●PETとは...

PET(ペット)はがんの検査方法の一つです。「陽電子放射断層撮影」という意味で、ポジトロン・エミッション・トモグラフィ (Positron Emission Tomography) の略です。

## ●PET検査のしくみ

PET検査は、がん細胞が正常な細胞に比べて3～8倍のブドウ糖を取り込む、という性質を利用します。ブドウ糖に微量の放射性物質を結びつけた薬剤 (FDG) を体内に注射し、しばらくしてから全身をPETで撮影します。するとFDGが多く集まるところがわかり、がんを発見する手がかりとなります。

PETと同じように体内を断層撮影する装置としては、X線CTやMRIがありますが、これらは、形からがんを見つけるので、1cm程度のがんの発見が限界でした。しかしPETは細胞の性質を調べてがんを探し出すので5mm程度の極早期のがんでも発見することが可能なのです。

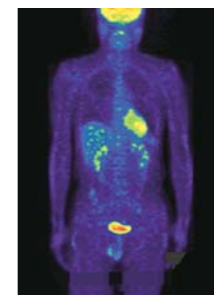
## ●PET検査の特徴

PET検査は、痛みなどの苦痛もなく、一度に全身を撮影して調べられるので、がんの広がり方を把握することに役立ちます。しかし、全てのがん細胞を見つけられる訳ではありません。

## PETが得意とするがん PETが苦手とするがん

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・頭頸部がん</li> <li>・食道がん</li> <li>・肺がん</li> <li>・乳がん</li> <li>・膵臓がん</li> <li>・大腸がん</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・卵巣がん</li> <li>・子宮体がん</li> <li>・悪性リンパ種</li> <li>・悪性黒色腫</li> <li>など</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・肝がん</li> <li>・胃がん</li> <li>・前立腺がん</li> <li>・腎がん</li> <li>・膀胱がん</li> <li>・子宮頸がん など</li> </ul> |
|---|--|--|

もともと多くの糖を消費する脳や心臓、また投与された薬が尿として排出される経路である腎臓・尿道・膀胱の診断は難しくなります。PETが苦手とする部位は、CTやMRI、内視鏡検査を組み合わせるのが一般的です。



## 検査の流れ

1. 検査前の絶食 (数時間前から絶食します)
2. FDGの注射  
点滴の要領で静脈にFDGを注射します。
3. 安静タイム (30分～1時間)  
注入されたFDGが全身にいきわたるまで横になって静かにすごします。悪性腫瘍など糖代謝の盛んなところにFDGが集まります。
4. PETでの撮影 (30分程度)  
台の上にあおむけになり、そのまま台ごとドーナツ状のPETスキャナーの中を通過しながら全身の断面を撮影します。
5. 検査後の休憩 (30分程度)

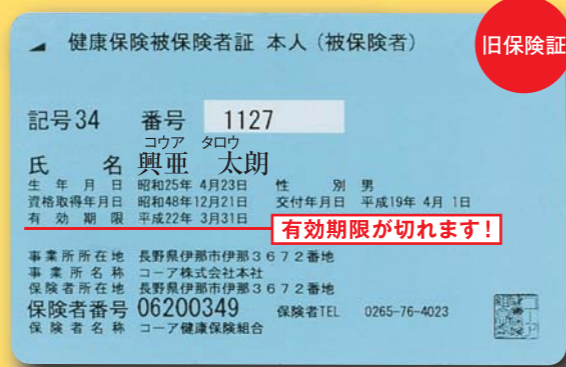
## PET検査 体験記

KOA経営管理IV 人事教育センター 山本 亨

7月10日に松本の相澤病院へPET検査に行ってきました。PET検査は簡単にいうと、検査薬を注射した後に特殊な機械で撮影すると異常のある部分(癌と思われる部分)が他とは違った色に写ります。言葉では簡単ですが、意外と時間がかかりました。薬剤が身体に行き渡るまで1時間ほどソファで横になっていました。その間は音楽や読書などもダメ(耳や目を使うと検査薬がその部分に集中し、色が変わる)。撮影は20分で終了しますが、その後も30分ほど横になっていました。8:30AMに行きましたが、病院を出たのは、1:30PMを過ぎていました。

私は昨春に人間ドックを受けましたが、胃カメラによる検査を受けていませんでした。医師から「PET検査には限界がある。胃カメラとPETの両方の検査を受診しなければ、片手落ちである。(PET検査では胃がん、腎がん、膀胱がんなどは発見しにくい)」と言われました。がんが撲滅されると平均寿命が5年は延びると聞いたことがあります。このことを踏まえて、胃カメラによる検査も是非受けようと思いました。

平成22年4月1日全ての方の保険証が新しくなります。併せて、被扶養者となっているご家族の状況について、調査と確認を行います。資格のないご家族を被扶養者として認めますと、本来給付すべきでない保険給付費などの支出が増え、組合の財政を圧迫し、みなさんからいただく保険料の引き上げや保健事業の削減につながってしまいます。被扶養者の資格調査確認にご協力をお願いします。また、一斉更新時だけでなく、ご家族の状況が変わった際には、その都度コア健康保険組合への届出をお願いします。



健康保険証が新しくなります

コア健康保険組合の運営について、審議決定をいただく方々が、新しく選任されました。任期は、平成21年11月9日から平成24年11月8日までの3年間は、

理事長 向山 孝一  
理事 井上 誠  
KOA上伊那 高坂 和男  
竹内 節治  
矢沢 秀明  
天田 知英子  
中島 秋代  
松崎 由理  
山口 麻美  
小牧 慎一  
小市 桂子  
島岡 由佳理  
内山 綾子  
木浪 ひとみ  
小池 宣貴  
村澤 由美  
屋敷 保子  
山口 美帆  
中村 正治  
興亜化成 柴田 さだ子  
鹿島興亜電工 山田 正治  
興亜エレクトロニクス 村澤 保子  
KOA営業 小池 宣貴  
KOA下伊那 島岡 由佳理

組合会の議員さんを紹介します。