



からだにいいはなし



すいがん

膵臓のおはなし 1

すい臓がん（膵臓癌）は早い段階では特徴的な自覚症状はありませんが、比較的早期から現れる症状としてはみぞおちや胃のあたりの不快感や、何となく食欲が減退したなどはっきりしないものが多く、膵臓癌だけに見られる症状ではありませんし、膵臓癌を疑って検査をしない限りは早期の膵臓癌は、一般的な検査をしても見つかることは稀です。

膵臓癌が進行すると、体重の急激な減少や背中・腰の痛み、腹部の腫れ、みぞおちの辺りの痛みが出てくることがあります。また、便通異常（下痢や便秘）が続くこともあります。

膵臓癌の方の受診時の症状は、胃のあたりや背中・腰が何となく重苦しいとか、お腹の調子が何となく悪い、食欲がなくなった、体重が減少したなどはっきりとしにくい、漫然とした症状が多いようです。

また、糖尿病発症や糖尿病治療中の急な症状悪化が診断のきっかけになることも多いので、これらの症状が出た時は注意が必要です。さらに膵臓癌が進行して癌性腹膜炎を起こした場合には腹水を呈することもあります。

これらの症状が気になる方は医師に相談してください。

四万十町国保大正診療所

西尾美紀・大川剛史

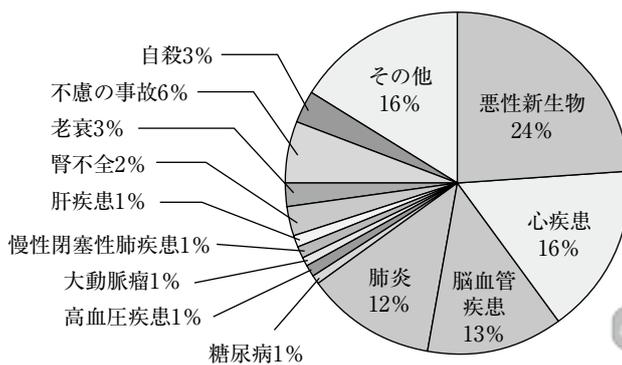


5月31日は世界禁煙デーです

世界保健機関（WHO）では、タバコを吸わないことが社会習慣となるよう、様々な対策を行うために、毎年5月31日を「世界禁煙デー」としています。

近年の疫学調査でも、喫煙は肺がんをはじめとする多くのガン（悪性新生物）を引き起こすことが明らかになっています。またタバコの有害物質は肺から急速に血液中に移行し全身に広がっていくため、呼吸器疾患にとどまらず脳血管疾患、心筋梗塞、慢性気管支炎、歯周病、胃潰瘍、肌の老化までもが喫煙による影響を受ける喫煙関連疾患であることがわかっています。四万十町の死因別死亡数の割合を見ても、喫煙関連疾患が多くを占めています。

2000-2010 死因別死亡数の割合(四万十町)



では、タバコは体に良くないとわかっているし、値段だって上がったのになぜ、喫煙者はタバコをやめられないのでしょうか。

それは、タバコに含まれる依存性の高い物質「ニコチン」が原因であり、「ニコチン依存症」という病気だからです。

今や、ニコチン依存症への治療は保険適応の時代です。それに、タバコに対する心理的依存（習慣）やイライラなどの離脱症状（禁断症状）は、医師やお薬の力を借りなければ、なかなか克服できるものではありません。

「禁煙しよう」と決めたら、禁煙指導を受けられる病院（禁煙外来）を受診することをお勧めします。病院（禁煙外来）では、医師が身体・精神的にサポートし、禁煙できるように導いてくれます。

上手にタバコを卒業し、快適な健康生活を送りましょう。



〔お問い合わせ先〕

健康福祉課

☎22-3115

大正総合支所 町民生活課

☎27-0112

十和総合支所 町民生活課

☎28-5112