



がん」があります。また禁煙は脳卒中、心臓病、糖尿病など多くの生活習慣病を予防する効果もあるので禁煙することは病気の予防・健康管理の第一歩です。自分で禁煙ができない方は積極的に禁煙外来を利用しましょう。

### 禁煙外来の概要

合計5回受診をします。初診、2週間後、その2週間後、更に4週間後、更にまたその4週間後。

5回の受診と薬代は合計約18,500円です。薬を使って禁煙をすると「たばこを吸いたい気持ち、イライラ」の度合いが自分で禁煙するときの1割～2割程度で済みます。禁煙外来で禁煙をしたことによる体重の増加は3kg以内です。実際には禁煙前の体重と変わらない方が多いです。自分で禁煙をすると体重が増えやすい傾向があるので、禁煙外来を上手に利用しましょう。

## ▶ 塩辛い食品は控えめに

食塩の摂取が多いと胃がんのリスクが高まることが示唆されています。また食塩の摂取を控えることは高血圧の予防、循環器の病気のリスクを下げます。厚生労働省は日本人の食事からの食塩摂取基準として、男性は8g未満/1日、女性7g未満/1日を目標値として設定しています。少しずつ薄味になれることも必要ですが、酢や柑橘類の果汁をかけるなどで薄味を紛らわせることも覚えましょう。

### バランスの取れた食事・適度な運動・適切な体重管理

メタボリックシンドローム、いわゆる「メタボ」で怖いことは今の生活を続けていくと、徐々に悪化することです。今の値が治療するレベルまでなくても、時間の経過（加齢）とともに進行します。医師が高血圧・糖尿病・脂質異常などの生活習慣病を治療するよう繰り返すのは、これらの病気の先に動脈硬化の進行、そして脳卒中・心筋梗塞・腎不全など重篤な病気へと続いていくからです。この連鎖を止める努力が大切です。

## ▶ ウィルスや細菌の感染予防と治療

以下の3つのウィルス・細菌が、がんのリスクを上げることがわかっています。

- 肝炎ウィルスと肝がん
- ヘリコバクター・ピロリ菌と胃がん
- ヒトパピローマウィルスと子宮頸がん

### これらの検査と治療を専門医で受けましょう

肝炎ウィルスは消化器内科・肝臓内科、ヘリコバクター・ピロリは消化器内科・胃腸科、ヒトパピローマウィルスは婦人科にご相談ください。

治療をすることでこれらのがんにかかるリスクを減らすことができるので、これを利用しないのはもったいないことです。

## ▶ 定期的ながん検診を受ける

この連載の最初から触れていますが、健診/検診は定期的に受けることが大切です。検査の異常なしはその時点の異常なしでその状態が何年も続くことを保証するものではありません。「毎年毎年面倒だなー」と考えずに定期的に自分の体の点検をして労わってください。人間の体も手入れが必要です。健診/検診ですべてのことがわかることはありませんが、これをきっかけに「自分の体に関心を持つ、正しい医療情報を知る、早めの手入れをすることは大切だ。」と理解するのは、長い目でみて必ず利益になります。