

# みんなの健康

Tottori Health  
Service Association

2026年春号(令和8年3月1日)  
発行:公益財団法人鳥取県保健事業団  
住所:鳥取市富安2丁目94-4  
電話:0857-23-4841

HEALTH and ENVIRONMENT

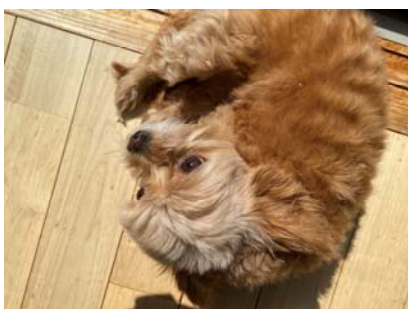
URL <https://www.torihoken.or.jp/>

## 特集:肺の病気について



2026年2月 CT検診車

URL <https://www.torihoken.or.jp/>



2026年2月 ポー！！

### Information & News & Topics

- 1)リフト付き低線量CT・胸部X線併用車のご紹介
- 2)協会けんぽの人間ドックが始まります
- 3)鳥取県がん征圧大会 9月8日開催予定



2026年2月 富士山

## 特集：肺の病気について

肺がんは、がんの中でも死亡率が高いです。その他にも肺に関する病気を今回は特集します。今回の特集を読んで、肺の病気への対策を始めてみませんか？

### 肺ってどんな臓器？

肺は胸の大部分を占める臓器で、左右に1つずつあり、肺の中では気管支が木の枝のように広がり、その先には肺胞があります。呼吸により酸素は肺胞に送られ、血液中に取り入れられ体の中を巡り、血液中の二酸化炭素は肺胞に排出され、呼吸により吐き出されます。

### 肺の病気について

#### 肺がん

##### 肺がんの症状

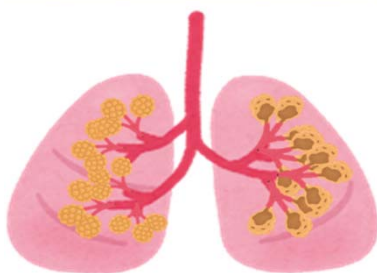
咳、痰、血痰、呼吸困難、胸痛、発熱、倦怠感(だるさ)、体重減少など

- ・早期では、**ほぼ無症状**。進行の程度に関わらず症状がほとんど見られない場合もある。
- ・肺がんの症状は、肺がんに特徴的なものではなく、**他の病気との区別が難しい**。
- ・小さいうちから**転移しやすく、進行が早い**。(程度は肺がんの種類によって異なります。)

**予防と早期発見・早期治療が大切！！**

#### COPD (慢性閉塞性肺疾患)

気管支を通ってきた空気から、末端にある肺胞という場所で、体に必要な酸素を取り込む



正常な肺

COPDの肺

痰が分泌されて気管支が狭くなり、息苦しくなる

肺胞が破壊され、酸素を取り込むための弾力性や収縮性が低下

以前まで「肺気腫」や「慢性気管支炎」と呼ばれてきた病気の総称で、たばこの煙を主とする有害物質が原因で肺に炎症を起こし、呼吸障害を起こす病気です。

喫煙習慣が大きく影響しており、中高年に発症しやすいことから、「肺の生活習慣病」ともいわれています。長年、たばこの煙を吸うことによって、肺の中の気管支(空気の通り道となる組織)に炎症を起こし、咳や痰が多くなります。また、痰の過剰な分泌により気管支が細くなることによって空気の流れが低下し、息苦しくなります。

さらに、気管支が枝分かれした奥にあるぶどうの房状の小さな袋である肺胞(酸素を取り込み二酸化炭素を排出する組織)が破壊され、肺胞の壁が薄くなると、酸素をうまく取り込めず息苦しくなります。

##### COPDの症状

息切れ、慢性的な咳、痰等

例えば・・・坂道や階段の上り下りで息切れ、風邪をひいていないのに咳・痰が出る、咳・痰が長引く等

肺がんもCOPDに関しても原因は**タバコ**が大きく関係しています！

**禁煙**

が大きなポイントです。

# 特集：肺の病気について

## 禁煙について

たばこへの依存には**身体的依存**と**心理的依存**があり、禁煙を考える時には、両方の依存への対策を考えておく必要があります。

### 身体的依存

ニコチンが切れた時の離脱症状

- ・怒り、欲求不満
- ・落ち着きのなさ
- ・集中困難
- ・心拍数の減少
- ・不眠
- ・不快、抑うつ気分
- ・食欲増加、体重増加
- ・不安

など

### 心理的依存

喫煙の生活習慣  
気分をたばこでコントロールする癖

- ・目覚めの一服
- ・食後の一服
- ・飲酒中の喫煙
- ・車の運転中の喫煙
- ・工作中的喫煙

など

・口寂しい時はガムや水、おしゃべりなどで紛らわす。  
(カロリーの多いお菓子やジュースの摂り過ぎに要注意！)

・飲み会やパチンコなど吸いたくなる状況をできるだけ避けるようにしたり、飲み会では吸わない人の隣に座るなど工夫をする。

・周囲に禁煙宣言する。  
など

**禁煙治療**がおすすめです！



### 禁煙治療を利用するメリット

- ①比較的楽にやめられる
- ②より確実にやめられる  
意志だけの力を頼りに禁煙するよりも禁煙成功率が2倍高まると言われている。
- ③あまりお金をかけずにやめられる  
禁煙治療にかかる費用の総額(患者自己負担額)は1万3千円～2万円程度

一定の条件を満たすと医療機関での禁煙治療が健康保険適用となります。(35歳未満の方は喫煙本数や禁煙年数によらず、保険適用です。)適用となるかどうかは、治療を受けたい医療機関にお問い合わせください。

禁煙は例え失敗してしまったとしても、体に良いことなので、何もマイナスにはなりません。難しく考えず、始めてみませんか？



**肺の病気は予防や早期発見が重要です。  
健康診断と併せて喫煙される方は禁煙も検討しましょう！**

## 医師の一言

### 健康的なダイエット

健診時に肥満や高血圧や糖尿病を指摘されて体重を減らしましょうと指導されることはよくあります。しかし実際に実践しようとしてもなかなか困難なことも事実です。そこで無理のない健康的なダイエットのポイントについていくつか挙げてみます。①短期間で急激なダイエットをするとリバウンドしやすいのでゆっくりと行う②極端なカロリー制限は筋肉が落ちたり貧血、骨粗しょうのリスクが高まるので行わない③ゆるやかな糖質制限食(ロカボ食)を基本とする。④適度な運動(ウォーキング、筋トレなど)を加え、良質な睡眠がとれるように心がける。以上が基本となります。ロカボ食のポイントは、一食当たりの糖質(白米、パンなど)は20～40gに抑え、糖質10g以下のデザートも含め一日当たり70～130gにコントロールすることで、タンパク質(肉、魚、大豆、卵など)や脂質には制限はありません。食べる順番はおかずが先で、糖質が多い主食は最後にすると血糖値の上昇も抑えられ、主食が少なくても満足感が得られるようです。

## 環境検査部門のご紹介 ～水道担当者連絡会について～

### ～水道担当者連絡会とは～

令和8年1月29日にweb会議形式にて、「令和7年度鳥取県市町村等水道担当者連絡会」を開催しました。鳥取県生活環境部自然共生社会局水環境保全課、米子市上下水道局、鳥取県衛生環境研究所、各市町村等から水道事業担当者29名のご参加をいただきました。

この連絡会は、水道事業担当者が安心安全な水道水の供給について意見交換することを目的としています。



#### 情報提供①：「最近の水道行政の動向について」

鳥取県生活環境部自然共生社会局水環境保全課 丁田 充 氏

環境省、国土交通省の資料に基づいて、PFOS及びPFOAが水質基準項目へ追加となった経緯や基準値の算定方法、検査頻度などについて説明していただきました。

また、令和8年1月6日に発生した島根県東部を震源とする地震による水道施設への影響と支援のお話もありました。これに関連して、「公共土木施設災害復旧事業費国庫負担法」といった、水道施設でも災害復旧事業の負担法が適用されることや手続きの流れについても紹介がありました。

#### 情報提供②：「令和8年1月6日に発生した地震による影響とその対策等」

南部町建設課上下水道室 渡辺 生 氏

令和8年1月6日に発生した地震現場の対応状況を詳細に紹介していただきました。地震発生後水源に濁りが発生したため飲用停止、復旧作業と継続的な水質検査(米子市上下水道局実施)を実施し状況を把握、地震発生から約1週間後の13日に全箇所水質検査結果が適合となり、飲用停止を解除することができた旨の報告がありました。



当事業団からは並川水道水質検査室長より、水道水質基準追加項目に係る検査方法、分析機器等増設に伴う検査体制について紹介していただきました。

貴重な情報を提供いただき、併せて意見交換が行われました。

当事業団では、河川水、地下水、工場排水、温泉水、飲料水など様々な水質検査を行っております。その他、廃棄物・土壌分析、悪臭測定、ばい煙測定、作業環境測定、騒音振動測定、浄化槽法定検査、食品検査などの依頼にも対応しております。

検査に関するお問い合わせ先

東部・中部：鳥取県保健事業団 総合保健センター（立川事務所）  
試験検査課 TEL 0857-30-4859

西部：鳥取県保健事業団 西部健康管理センター  
西部分室 TEL 0859-21-3343

## 健康診断 Q&amp;A

## Q. 胸部レントゲン検査を受ける際に注意する点がありますか？

- A. 上半身の衣類(下着)にプラスチック、金属、ボタン、プリント柄などが無い服装でご受診いただき、ネックレスやエレキバン、カイロなどはあらかじめ外してください。  
女性の方で妊娠又は妊娠の疑いがある方は受診できません。



## 栄養と食生活

## 免疫力を高めて花粉症対策を！

食事によって花粉症を完全に治療することは難しいですが、免疫力を高めることで花粉症の症状をある程度緩和することは期待できるとされています。

## 免疫力を高める食事のポイント

## ① バランスの良い食事を

免疫力が低下すると症状が現れやすくなります。1日3食、なるべく主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう！

## ② 食材はよく噛んで食べ、栄養素の消化吸収をやすくしましょう

## ③ 免疫力を高める食品を活用しましょう

- ・**発酵食品**：納豆やヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える作用があり、免疫力を高めるとされています。
- ・**オリゴ糖、食物繊維**：腸内細菌のえさとなり、腸内環境を整える手助けをします。オリゴ糖はきな粉、バナナ、はちみつ、ごぼう等、食物繊維は穀類、豆類、野菜、果物、海藻、いも等に豊富です。
- ・**野菜、果物**：白血球を活性化させ免疫力を高めるビタミンCが含まれます。また特に、緑黄色野菜には粘膜を強くするビタミンAが含まれています。

目標ひとくち30回！



症状が特に気になる場合は治療を行うことが基本ですが、これらのポイントもぜひ参考にされてみてください



## 心の健康

睡眠による休養感は心の健康に重要です。今回より運動や食事等の生活習慣と睡眠についてご紹介します。

## 就寝前にリラックス

スムーズに入眠するためにはリラックスし、脳の興奮を鎮めることが大切です。そのためには寝床につく前に少なくとも1時間は家事や仕事、勉強に追われずリラックスする時間を確保することが有効です。

また、睡眠時間や就寝時刻に過剰にこだわり、眠気がないのにもかかわらず無理に眠ろうとすると脳の興奮がむしろ高まり、寝つきを悪化させることがあります。なかなか寝つけない時はいったん寝床を離れ、寝床以外の静かで暗めの安心感の得られる場所で眠気が訪れるまで安静状態で過ごし、眠気が訪れてから寝床に戻りましょう。

リラックス方法(例)

ヨガ

ストレッチ

アロマ

音楽

## ◎ リフト付き肺がん検診低線量CT・胸部X線併用車のご紹介

結核予防会鳥取県支部(鳥取県保健事業団)は2月13日にリフト付き肺がん検診低線量CT・胸部X線併用車の「納車・引渡式」を行いました。この検診車は、結核予防会が日本宝くじ協会の社会貢献広報事業の助成金(7700万円)を活用して製作したものです。

県内で初めて低線量CTを搭載し、被ばく量を低減した肺がん検診が可能です。肺がんによる死亡率を低下させるには早期発見・早期治療が大原則ですが、現在の主流である胸部X線写真では発見が困難な場合があり、特に**重喫煙者に対する低線量CT検査が強く勧められています**。

また、従来の検診車では胸部X線撮影が困難な高齢者や身体の不自由な人なども、車椅子に乗ったまま乗り降り可能なリフトが搭載されています。

同支部は、今後も過疎地域や県内老人保健施設等の高齢者、障がい者を含め、県民にきめ細かな同一基準の健診機会を提供していくことで、地域の活力増進の一助となることを目指します。



巡回健診で県内全域をカバー



納車・引渡式



低線量CT撮影



X線撮影

— 特におすすめの方 —

50歳以上で、  
**重喫煙者**: 喫煙指数が600以上  
(1日喫煙本数×年数)

※上記以外の方も受付しています

予定価格17,270円(税込)

**令和8年度 特別価格  
11,000円(税込)**

【問い合わせ先】  
企画調整課  
0857-30-4883

## ◎ 協会けんぽの人間ドックが始まります

令和8年度から全国健康保険協会(協会けんぽ)の健診が新しくなります。

### 人間ドックに対する補助の実施

- 35歳以上の被保険者を対象に一定の項目を網羅した人間ドックに対する定額補助(25,000円)を実施

### 若年層を対象とした健診の実施

- 生活習慣病予防健診に新たに20歳、25歳、30歳の被保険者も対象とする

【問い合わせ先】企画調整課 : 0857-30-4883

## ◎ 令和8年度 鳥取県がん征圧大会 9月8日(火) 開催予定

倉吉市で開催予定です。  
たくさんの方の参加を  
お待ちしております。



URL <https://www.torihoken.or.jp/>



### 本部: 健診センター

〒680-0845  
鳥取市富安2丁目94-4  
Tel:0857-23-4841(代)  
Fax:0857-23-4892



### 西部健康管理センター

〒689-3547  
米子市流通町158-24  
Tel:0859-39-3288(代)  
Fax:0859-39-3277



### 本部: 総合保健センター (立川事務所)

〒680-0061  
鳥取市立川町六丁目176  
Tel:0857-23-4843(代)  
Fax:0857-23-4862



### 中部健康管理センター

〒682-0814  
倉吉市米田町二丁目81番2  
Tel:0858-27-1223(代)  
Fax:0858-27-1224

