

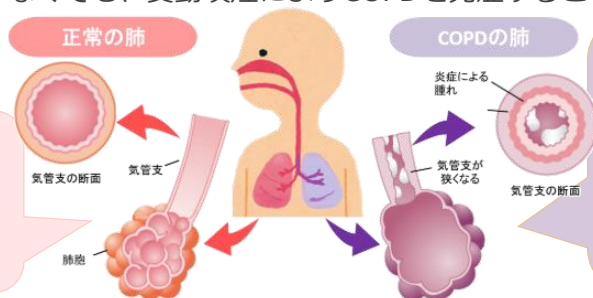
5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日～6月6日は「禁煙週間」です!!

糖尿病や高血圧など他の生活習慣病と比べて認知度がとても低く、多くの人が重症化するまで気づかない“肺の生活習慣病”がCOPD（慢性閉塞性肺疾患）です。予防や早期発見のために知っておきたい知識をまとめました。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）ってどんな病気？

これまで「慢性気管支炎」や「肺気腫」と呼ばれてきた病気の総称で、長年の喫煙習慣がおもな原因で肺に炎症が起こり、呼吸がしづらくなる病気です。**60代の8人に1人、70代以上で6人に1人がCOPDと言われていますが、治療をしている人は氷山の一角に過ぎません。**

また、たばこを吸わなくても、受動喫煙によりCOPDを発症することもあります。



気管支を通してきた空気から、肺胞で体に必要な酸素を取込める。

気管支が炎症を起こしてむくむので空気が通りにくくなり、肺胞は壊れて酸素を取込むことが難しくなるので、激しい息切れが起こります。重症では「陸で溺れる」と称される程です。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の症状

- ☐ 風邪でもないのに咳や痰が続く
- ☐ 少し動いただけでも息切れする
- ☐ 呼吸をするときにヒューヒュー、ゼーゼーなどと音がする
- ☐ 意識的に口をすぼめる呼吸をする
- ☐ 上体の形状がビャウ樽状になる

症状のある人は早期発見のため 呼吸器内科で検査を受けましょう

検査はスパイロメトリー検査（肺機能検査）です。息を吸ったり、吐いたりする簡単な検査で、痛みはありません（所要時間10分程度）。

検査のできる医療機関は

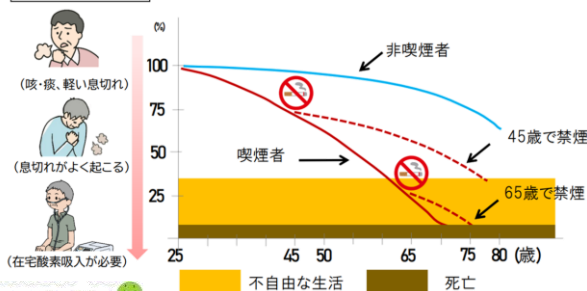
<https://www.jrs.or.jp/search/specialist/index.php>

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の治療

※1秒量は、1秒間で吐ける息の量

肺機能の変化

25歳の1秒量を100%とすると...



残念ながら、一度壊れた肺細胞は元に戻りません

まず最優先は **卒煙**

早期治療で症状を和らげ、活動的な生活を取り戻すこと、病気の進行を抑制することを目指します。

左表の赤点線のように、COPDになっていても禁煙により肺機能の低下の程度は煙草を吸わない人とほぼ同じになるとされています。

禁煙は、決して遅すぎることはないのです。

全国の禁煙外来の受けられる医療機関

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

出典：奈良市役所HP

まめ知識

加熱式たばこ

加工したたばこの葉に熱を加えてエアロゾル（霧状の粒子）を発生させ、その中に含まれるニコチンを吸うための製品。エアロゾルにはニコチンや発がん性物質などが含まれる。すでに肝障害が生じた事例が報告されている。紙巻きたばこに比べ健康被害のリスクが低いとする根拠はない。

電子たばこ

「リキッド」と呼ばれる液体を加熱してその蒸気を吸うための製品。日本ではニコチンを含む製品は現在販売されていない。リキッドには添加物や香料が加えられており、加熱することで発がん性物質が生じることが報告されている。健康への影響が懸念されるので推奨できない。



あなたのため、家族のため、お客様のため・・・受動喫煙の防止は、あなたの大切な人を守ります。

健康相談ダイヤル

毎週月曜日 14:00～16:00

086-236-7831 (なやみ いちばん)



ご本人やご家族などのこことからだに関する相談を保健師がお受けします。

一人で思い悩む前にお気軽にお電話ください。