

ご存じですか？ COPD 慢性閉塞性肺疾患

問 健康づくり課 健康支援係

保健
の
窓

●タバコのリスクは肺がんだけじゃない！ COPD とは？

【COPD とは……】肺に炎症が起こることで呼吸がしにくくなる病気です。主にタバコに含まれる有害物質が長期にわたり肺を刺激することで起こります。炎症により咳や痰が増え、気管支の内側が狭くなります。

【進行すると……】肺の弾力が失われ、酸素不足・息切れを引き起こします。喫煙習慣のある中高年に発症する生活習慣病とも言えます。

【高い死亡原因となっています】世界の死亡原因の第3位であり、2021年時点では、世界全体の死者数の5%に上ります。日本では、2021年の死亡順位(男性)9位となっており、死亡総数の1.9%を占めます。



●こんな症状はありませんか？

☑ チェック

- ・階段・坂道など体を使うと息切れする
- ・3週間以上咳や痰が続く
- ・ヒューヒュー・ゼーゼーという呼吸音がある

長期の喫煙歴に加え、このような症状がある場合は要注意です！

●治療方法はありますか？

COPD は、一度発症すると肺は元には戻らず、完治はしないと言われています。根本的な治療法はありませんが、少しでも早い段階で適切な治療を行うことで、現状の改善と将来的なリスクの軽減をすることができます。

なお治療としては、禁煙・薬物療法・呼吸リハビリテーションなどがあります。重症の場合は酸素療法、外科療法が行われる場合もあります。



●予防するために、今日からできること！

COPD は予防できる病気です。原因の90%以上が喫煙によるものと言われています。大切なことは、①「タバコを身体にいれない」こと、②「症状に早く気付く」ことです。

☑ チェック

- ・喫煙している方は禁煙を！
非喫煙者はタバコの煙を避けましょう
- ・肺がん検診を受けましょう
- ・体を動かす習慣をつくりましょう

タバコに安全なレベルの喫煙量は存在しません。喫煙歴があり、上記のような症状がある場合、血痰が出るなどの症状がある場合は、早めに呼吸器(内)科等の専門医を受診しましょう。症状がない場合でも、年に1度、検診を受けることをお勧めします。

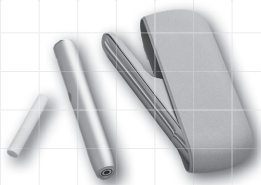
禁煙外来も
ご活用ください。



●「加熱式タバコ」もリスクがある？

加熱式タバコは、タバコ葉を電氣的に加熱し、発生するエアロゾルを吸い込むものです。使用者は増加傾向にあり、中には禁煙するため、加熱式を利用している、という方もいるかもしれません。しかし、従来のタバコにはない有害成分が含まれるとも指摘されており、新たな疾患のリスクとなる可能性があります。

また、加熱式タバコでも受動喫煙をおこすため、周囲の非喫煙者にも影響があります。決して安全な嗜好品ではありません。



●肺がん検診を受診できます

小諸市では、40歳以上の方を対象に、毎年2種類の肺がん検診を実施しています。

【検診内容】・胸部レントゲン / ・胸部低線量 CT

※受けられるのはどちらか一方です。

豊かな人生を送るためにも、定期的に健(検)診を受けて健康を維持しましょう。



小諸市
生活習慣病健診
がん検診一覧



日本禁煙学会
による
医療機関