

●健康おおたわら塾● 「あなたの肺は大丈夫？」

■相談・問い合わせ 東 1階
健康政策課成人健康係
TEL (23)7601

【COPDを知っていますか？】

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、たばこの煙などに含まれる有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道(気管支)や、酸素の交換を行う肺(肺胞)などに障害が生じ、呼吸がしにくくなる病気です。

2011年の日本における死亡原因の9位がCOPDであり、1年間に1万5000人以上の人が死亡しています。また、男性に多く、2011年は男性の死因の7位でした。

【COPDの症状は？】

すぐに息切れを起こしてしまう、せきやたんが続く、というのがCOPDの代表的な症状です。特に、体を動かしたときに苦しいという特徴があります。その苦しさは「陸で溺れるよう」と表現されるほどです。

「息切れ」は老化のせい、「せき」や「たん」は風邪のせいと思われがちなので、COPDに気が付かない人も少なくありません。日本では40歳以上の530万人にCOPDの疑いがあると推定されています。決して珍しい病気ではないのですが、実際に治療を受けているのはわずか17万人と少ないのが現状です。

《今すぐCOPDチェック!》

- ・40歳以上でたばこを吸っている、または、吸っていた。
- ・階段の上り下りなどの軽い運動で息が切れる。
- ・せきやたんが続く。

以上の項目に1つでも当てはまれば、COPDの可能性があります。COPDでは、治療を始めるのが早ければ早いほど、肺機能の低下が緩やかになります。当てはまる項目があったら、まずは、かかりつけの医者に相談しましょう。



【COPDの原因は？】

COPDは、「たばこ病」、「肺の生活習慣病」とも呼ばれ、最大の原因は喫煙です。喫煙指数が700を超えるとCOPDだけでなく、肺がんや喉頭がんのリスクも高まると言われています。

【喫煙指数とは？】

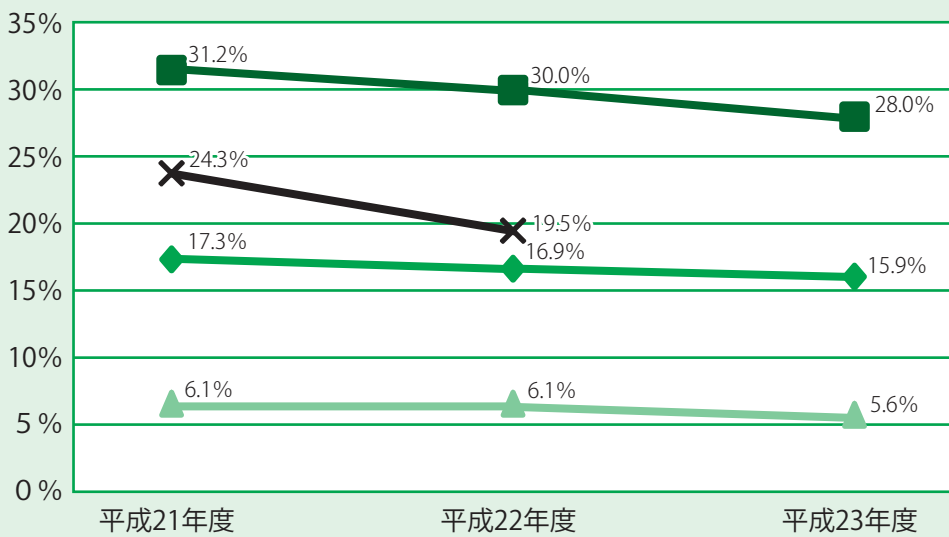
1日に吸うたばこの本数 × 喫煙年数
(たとえば、1日20本 × 20年 = 400)

【どんな治療があるの？】

COPDは、昔は治療法のない病気とされていましたが、最近では研究が進み「予防可能」で「治療可能」な病気と位置づけられるようになりました。

- ★禁煙 COPD治療の第一歩は禁煙です。喫煙を続けるかぎり、病気の進行を止めることはできません。きっぱりとたばこをやめることが重要です。
- ★薬物療法 COPDでは気管支が収縮し、呼吸が苦しくなります。このため、気管支を広げて呼吸を楽にする薬による治療が中心になります。
- ★運動療法 息が切れると動くことがおっくうになり、運動不足になって運動機能が低下して、呼吸困難がさらに悪化する、という悪循環になりがちです。ウォーキングなどの軽い運動や腹式呼吸により、呼吸筋や全身の機能の衰えを防ぐことも効果的です。
- ★感染予防 肺や気管支の病気は、インフルエンザや肺炎にかかった場合、重症化する危険があります。うがい・手洗いをする、予防接種を受けるなど予防対策を心掛けましょう。

【大田原市民の喫煙状況】 平成23年度の全国データは未発表(平成24年10月末現在)



- ◆ 市全体
- 男性(市)
- ▲ 女性(市)
- ✕ 全国

市民健康診査を受診した人(国民健康保険40～74歳)の問診結果から、本市では、男女ともに喫煙率が年々低下していることが分かります。

【禁煙のススメ】

★禁煙に「遅すぎる」はありません！

たばこをやめると2週間～3カ月で肺の機能が30%改善し、1年後には喫煙により高まった心筋梗塞や狭心症のリスクが半減します。そして、10～15年で喫煙に関連した病気のリスクがたばこを吸わない人のレベルに近づくと言われてしています。

★喫煙習慣は依存症です！

たばこを吸うと「ホッとする」のは、たばこの効用と思われがちですが、これはからだの中のニコチンが減ることによって生じた、イライラなどの禁断症状が喫煙によって解消されるからです。喫煙習慣は依存症であることを認識しましょう。

★あなたも禁煙しませんか？



【ステップ1】

思い立ったら迷わず禁煙スタート 気負わず、気軽に始めてみましょう。

- ①禁煙は良い環境で
 - *吸い残しや買い置きのはたばこは、潔く捨てましょう。
 - *灰皿やライターも片付けましょう。
 - *たばこを売っている場所や、喫煙コーナーには近づかないようにしましょう。
- ②吸いたくなったら、気分転換を
 - *水やお茶をゆっくり飲んでみましょう。
 - *深呼吸したり、体を動かしてみましょう。
 - *お酒やコーヒーを控え、野菜を多くとりましょう。
- ③前向きに禁煙を楽しみましょう
 - *たとえ禁煙に失敗しても、その数だけ成功の階段を上っています。
 - *禁煙に挑戦している自分を褒めてあげましょう。

【ステップ2】

ストレスなく禁煙できる禁煙補助薬がおすすめです。

- ①薬局、薬店で購入可能
 - ・ニコチンガム
 - ・ニコチンパッチ(市販用)
- ②医師の処方箋が必要
 - ・ニコチンパッチ(医療用)
 - ・飲み薬

【ステップ3】

ニコチン依存症はひとつの病気です。専門の医療機関で禁煙治療が受けられます。禁煙治療は保険適用になりますので、治療をおすすめします。

☆次回の健康おたわら塾は、「こころの健康」についてです。