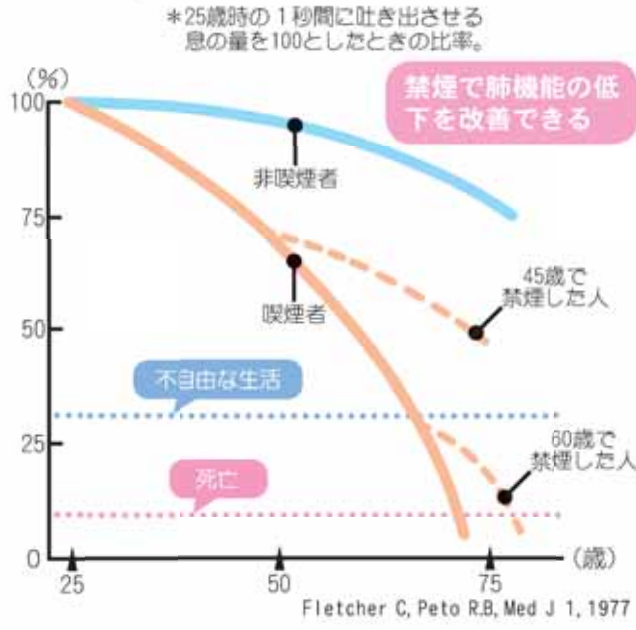


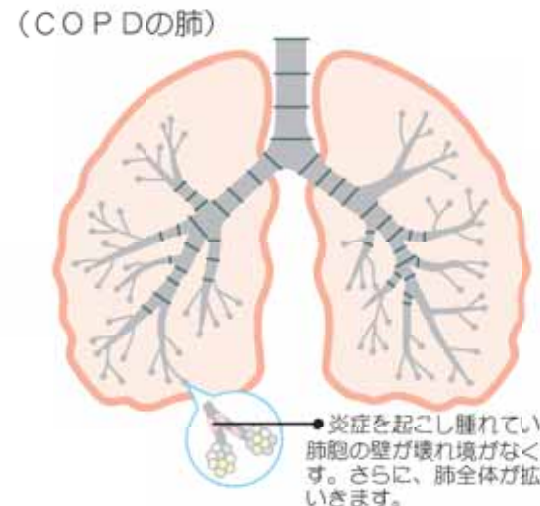
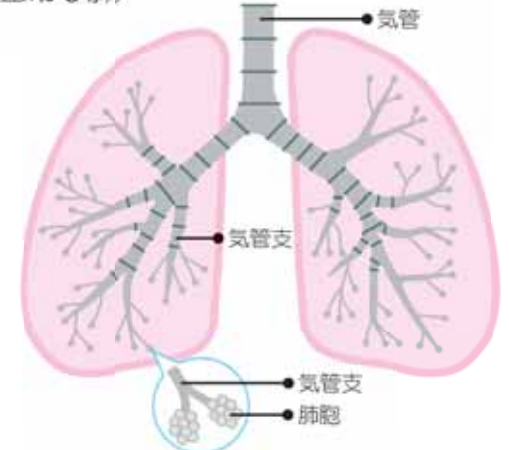
# を知って いますか

## COPD (慢性閉塞性肺疾患)

グラフ② 喫煙・禁煙による肺機能の変化



図① 正常な肺とCOPDの肺との比較  
(正常な肺)



市内で保険にて禁煙治療が行える病院  
高木内科医院(静波区)、堀口外科医院(大沢区)、石井内科皮膚科医院(静波区)、はいばら泌尿器科クリニック(勝間田区)、榛原総合病院(細江区)

肺機能の低下が、そうでない人に比べて早いことがわかります。

平成25年度における市の喫煙率は、男性32.3%、女性9.6%となっており、特に男性は県の男性平均27.3%と比べて高いため、COPDなどの肺の病気が心配されます。

禁煙によって肺機能の低下を改善することができます。さらに、COPDによって破壊されてしまった細胞は、もとの戻りませんが、肺機能低下の進行を緩やかにすることはできます。

禁煙するのに遅すぎる時期は無いので、少しでもリスクを減らそうにしましょう。受動喫煙の機会がある人は、タバコの煙を吸うことと同じくらい肺にとってダメージとなるので、タバコの煙を避けるようにしましょう。

**COPDの症状**

COPDの症状は、大きく2つのタイプに分類されます。口から吸った空気は、気道(気管・気管支)を通じて肺胞に運ばれるため、COPD

は、その「気道」と「肺胞」で起こります。

①息を吸うのが苦しい  
「気道病変タイプ」  
このタイプは、慢性気管支炎とも呼ばれており、炎症によって気道の壁が厚くなります。

②息を吐くのが大変になる  
「気腫タイプ」  
このタイプは、肺気腫という病気で知られています。

気管支の先端にある酸素を取り込むための肺胞が破壊されます。

肺胞は弾力を失い、空気がたまりやすくなるため、「息を吐く」ことが大変になります。

どちらのタイプも、ちょっとした動作で息切れがしたり、せきやたんが毎日続いたりするのが特徴です。

病気が少しずつ進行し、年齢のせいとして見過ごされがちなので、注意が必要です。進行すると、自力での呼吸が難しくなり、24時間酸素の

投与が必要になります。

**検査をしてみよう**

COPDである可能性がどうかどうかは、肺活量の検査でわかります。

自分の肺が気になる人は、病院で検査をしてみましょう。大きく呼吸をする検査で少し大変ですが、痛みのある検査ではありません。

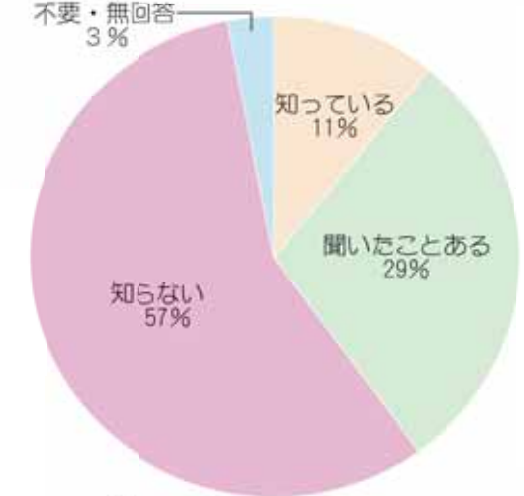
COPDは、予防することが可能です。病気に気づいて正しく知り、いつまでも生き生きと健康に過ごしましょう。

表① 市死因別死亡者数(男性)

順位	牧之原市の男性
1	悪性新生物
2	心疾患
3	肺炎
4	脳血管疾患
5	老衰
6	その他の呼吸器系の疾患
7	不慮の事故
8	自殺
9	COPD
10	敗血症

資料：平成26年人口動態統計

グラフ① COPDの認知度



資料：平成27年第2次すこやかプラン牧之原

**市の死因第9位**

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、肺の機能が低下し、呼吸困難を招く病気で、年間約1万6千人が死亡しています。死亡者数は、年々増加しています。

ており、現時点での治療による完治は難しい状況です。WHO(世界保健機関)では、タバコ対策を何もしなかった場合、2030年には世界の死亡原因の第3位になると予測をしています。

日本でのCOPDの患者数は、約530万人とされていますが、治療している人はそのうち約22万人のみです。軽い症状だと「風邪かな？」などと考えず、治療につながらないのが原因です。

**最大の原因はタバコ**

COPD発症の主な原因は、空気中の有害物質を吸い込むことです。中でも最大の原因は「タバコ」で、COPD発症の8割から9割を占めています。

特に、40歳以上の喫煙者や10年以上喫煙を続けている人、1日何10本も吸う喫煙者は、COPDになるリスクがとて高くになるとされています。

肺の機能は、年齢によって低下していきますが、グラフ②のとおりタバコを吸う人は

疲れやすかったり、呼吸が苦しくなることはありませんか? 「COPD」は、日本語では「慢性閉塞性肺疾患」といい、別名「タバコ病」とも呼ばれる肺の生活習慣病です。この病気が認知度が低く、また、せきやたん、息切れなどのありふれた症状で始まるために早期発見がされにくく、気づいた時には重症化してしまっていることが特徴です。

日常生活で身体を動かすだけで息切れがして、酸素ボンベを手放せなくなる前に予防に努めましょう。また、早期発見や早期治療、禁煙が大変重要です。

問い合わせ 健康推進課 鈴木 ☎(23)0024

5月31日(火)  
世界禁煙デー  
世界COPDデー  
11月16日(水)