

## ●第4回健康おおたわら塾(全11回)● 「あなたの肺は大丈夫？」

■相談・問い合わせ  
健康政策課成人健康係  
☎(23)7601

COPD(慢性閉塞性肺疾患)という肺の病気が近年増加しています。日本には500万人以上の患者がいると推測され、患者数が多いことから新たな国民病ともいわれています。

厚生労働省発表の2006年日本における死亡原因として、COPDは10位となっています。

### ●COPDってどんな病気？

肺が壊れて呼吸がうまくできなくなってしまう病気です。具体的な病名としては、肺気腫と慢性気管支炎の2つがあげられます。

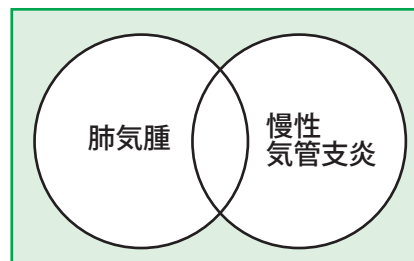
#### 【肺気腫】

肺胞の弾力がなくなり、吐く息が弱くなる病気。

#### 【慢性気管支炎】

慢性持続性の咳や痰が2年以上、1年のうちに3カ月以上続く病気。

COPD



### ●どんな症状があるの？

進行するまで気付きにくいのが問題です。

息切れの他、咳や痰という自覚症状があります。呼吸の異常があると、心臓にも負担をかけるので、動悸がしたり胸が痛くなったりすることもあります。息は吸えますが、吐けなくなるので、本当につらく苦しい病気です。

### ●何が原因で発症するの？

1番の原因は「たばこ」です。

「たばこ病」や「肺の生活習慣病」といわれ、たばこを吸い続けていれば、将来必ずなると言われています。長年の喫煙が主な原因で、肺や気管支の組織が壊れてしまうのです。

また、非喫煙者であっても、周囲にいる喫煙者のたばこの煙(副流煙)によりCOPDにかかることもあります。

#### 【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
- 咳や痰が出る
- 階段をのぼったり軽い運動をするときなど息苦しいことがある



※上記のうち、当てはまる項目が多いほどCOPDの可能性がります。一度医療機関で検査することをお勧めします。

### ★どんな治療法があるの？★

#### ①禁煙

COPDの治療は、まず「禁煙」が基本です。

本数を減らしたり、軽いたばこに変えても意味がありません。

#### ②運動療法

体力維持のためにも運動をしましょう。

動くと息切れを起こすため、動くことに恐怖心を覚え、運動不足になる傾向があります。

#### ③薬物療法

吸入薬による治療が主となります。

#### ④呼吸理学療法

息切れや呼吸困難などの症状を和らげるための効果的な呼吸法が口すぼめ呼吸です。

口すぼめ呼吸…鼻から息を吸い、口をすぼめて(口笛を吹くように)ゆっくりと息を吐く。



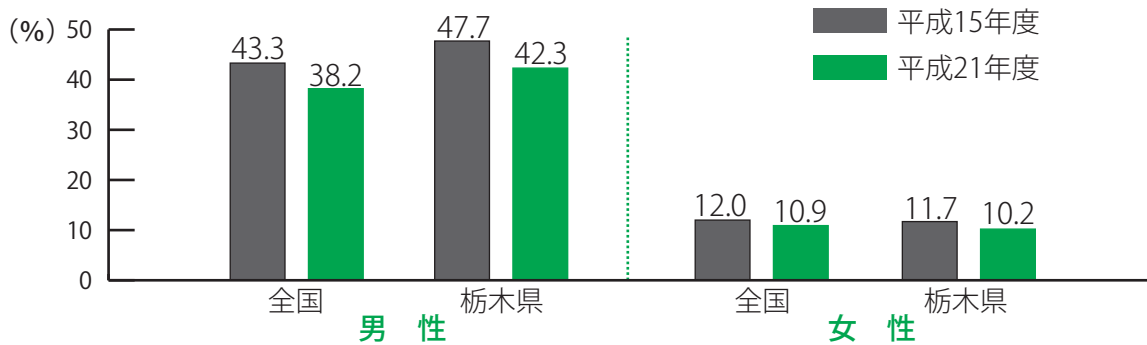
～健康おおたわら21～

★喫煙が健康に与える害を知り、禁煙に取り組みます

★未成年の喫煙を防ぎます

★喫煙習慣者の割合★ ～平成21年度栃木県県民健康・栄養調査より～

喫煙習慣者の割合は、前回調査時より減少していますが、男性の喫煙率は全国と比べると高い状況にあります。



●たばこをやめたいと思っている方へ

○禁煙はいつ始めても遅くない！

○禁煙が難しいのは、喫煙習慣の本質がニコチン依存症だからです。

※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って、イライラしたり集中できなくなる禁断症状が解消されるからです。喫煙習慣は薬物依存症であることを認識しましょう。

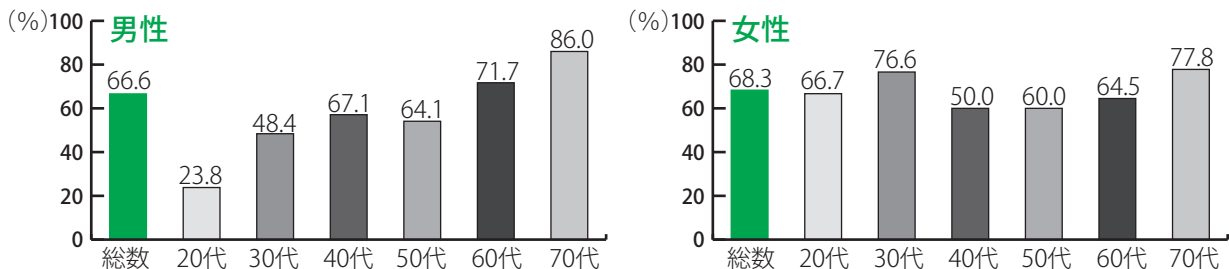


●禁煙ってホントにできるの？

下の表は喫煙をやめたい県民のうち達成できた人の割合です。

男性では年齢層が上がるのに従って、禁煙達成者の割合も高くなる傾向があります。

～喫煙をやめたい県民のうち達成できた人の割合(20歳以上：性別・年齢階級別)～



あなたも禁煙にトライしてみませんか？

【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禁煙はよい環境で

\*吸い残しや買い置きのとばこは、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、上手に受け流す

\*水やお茶をゆっくり飲んでみましょう。

\*深呼吸や体を動かしてみましょう。

\*お酒やコーヒーをひかえ、野菜や果物を多くとりましょう。

③前向きに禁煙を楽しみましょう

\*失敗の数だけ成功の階段を登っています。

\*禁煙に挑戦している自分をほめてあげましょう。

【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】

専門の医療機関で禁煙治療が受けられます。各医療機関にお問い合わせください。禁煙治療は、保険適応になります。

※市健康政策課でも各種情報の提供ができますので、お気軽にご相談ください。