

知っていますか？「COPD」 ～たばこの影響を知ろう～



■問合せ 健康増進課 ☎029-885-1889

COPD (慢性閉塞性肺疾患) とは

COPD (慢性閉塞性肺疾患) は、たばこなどに含まれる有害化学物質を長年吸い込むことで体が酸素欠乏になる病気です。気管支に慢性的な炎症が生じたり、肺胞が少しずつ破壊され、肺の機能が気づかぬうちに蝕まれたりします。



◎COPDになる要因は

COPDになる最大の要因は、「喫煙」です。たばこの煙を吸入することで肺の中の気管支に炎症がおき、咳や痰などの症状が出たり、気管支が細くなるため空気の流れが低下したりします。

COPDになると肺機能が元に戻ることはありません。ただし、たばこをやめれば症状が軽減したり、その後の肺機能の低下を緩やかにしたりすることができます。



このような症状がある方は要注意



長く続く咳や痰



「ヒューヒュー」、「ゼイゼイ」呼吸音がある



息切れしやすい



40歳以上の方



たばこを吸っている
(過去に吸っていた)

COPDの予防・治療のためには禁煙が重要です。

また、早期発見・早期治療により、発症のリスクとその後の治療等の負担を大幅に軽減することが可能です。



◎上手に禁煙するためのコツ

ご自身の状況や喫煙本数に合わせて適切なものを選ぶことが大切です。

- ・禁煙開始日を決める・・・ストレスの少ない時期・酒席がないときがおすすめです。
- ・すっぱりやめる・・・徐々に本数を減らすと失敗しがちです。
- ・吸いたくなったときの気分転換法を考える・・・ストレッチや散歩、深呼吸、歯を磨くなどで気を紛らわせましょう。
- ・(自力では難しい方)禁煙外来・禁煙補助剤を検討する・・・禁煙補助剤には医師の処方が必要な飲み薬や市販されているニコチンパッチ・ニコチンガムなどがあります。