



その症状 病気かもしれないかもしれません


皆さんは慢性閉塞性肺疾患(COPD)を知っていますか。COPDはがんや循環器疾患、糖尿病などと同じく、命に関わる生活習慣病の一つです。今号では身近に潜むこの病気について紹介します。


COPD
自己チェック表


参考: Martinez,F.J.et al.:COPD5(2):85,2008

50歳以上である
 

階段や坂道を歩くとすぐに息切れする
 

せきをしたとき粘液やたんなどが出る
 

息苦しくなるので前より活動しなくなった
 

今までに少なくとも100本以上たばこを吸っている
 

別名「たばこ病」

COPDは、主にたばこの煙などに含まれる有害物質を吸い込むことによって、気管支や肺胞に炎症が起り、肺の機能に障がいを生じさせる進行性の病気です。

別名「たばこ病」と呼ばれ、患者の90パーセント以上が喫煙者であり、喫煙の習慣がある中高年に多く発症するといわれています。

潜在患者は500万人以上

特に運動したわけではないのに息が切れたり、せきやたんが原因で呼吸が苦しくなったりした経験はありませんか。慢性的な症状のため見逃されがちですが、この状態が続いているとCOPDの可能性が高いとされています。

現在、発症していることに気付かず、医療機関での診断を受けて

いない潜在患者が、国内に500万人以上いると推定されています。自己チェック表(左上図)で思い当たる症状がないか確認してみましょう。3項目以上当てはまった場合は、COPDの可能性があります。

早期の対策を

たばこの有害物質によって炎症が起り、酸素と二酸化炭素の交換を行っている肺胞が壊されてしまうと、二度と再生することはありません。

そのため、息切れする、せきやたんが出るといった初期症状から徐々に悪化していきます。重症化すると、呼吸不全に陥り酸素投与が必要になる、寝たきり状態になるなど、命に関わる病気へと発展します。重症化させないためにも

早期発見と早期の対策が重要です。**医療機関を受診しましょう**

COPDによる年間死亡者数は約1万8,000人と増加傾向にあります。発症や悪化を防ぐためには、禁煙することが最も有効な対策になります。

禁煙を成功させるには、禁煙の開始日を決める、家族や同僚に禁煙することを伝える、禁煙仲間をつくるなどの方法が効果的です。また、医療機関によっては、ニコチン依存が高い人に吸入薬の処方などを実施しているところもあります。一定の要件を満たせば禁煙療法に健康保険が適用されますので、禁煙外来を設けている医療機関を受診しましょう。

※くわしくは健康増進課 ☎27・1111へ。

受動喫煙のない環境づくりを

平成30年7月に「健康増進法の一部を改正する法律」が公布されました。この法改正は、望まない受動喫煙をなくすことを目的とし、学校や病院、行政機関などの敷地内での原則禁煙を定めています。また、今後は多数の人が利用する施設が原則屋内禁煙になるなど、施設の種類や場所ごとに受動喫煙対策の強化が行われます。

喫煙する人もしない人も、お互いに気持ちよく過ごせる環境をつくっていきましょう、皆様のご協力をお願いします。

広報なりた 2019.3.1 6