



# 『いきいき 安中健康21』 からのお知らせ

## ◎喫煙 『うそきだそう 禁煙のための 第一歩』

日本人の約2割が喫煙者で、年間の全死亡者数の約1割に相当する129,000人がたばこを吸って死亡しており、他人のたばこが原因（受動喫煙）で約6,800人が死亡していると推計されます。

### ◆たばこの健康への影響は全身へ

特に、**がん、虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）**は、喫煙関連三大疾患と呼ばれています。

#### 1. 様々な病気に影響を及ぼす





肺ガン・喘息・気管支炎・虚血性心疾患・脳血管疾患・胃潰瘍・歯周病などの原因とされています。

#### 2. 女性・子どもへの影響

肌荒れ・シミ・しわを招き、骨粗鬆症のリスクも高めます。また妊娠中は、胎児が低酸素状態になり、流産、子宮内発育不全、低体重の原因となります。




### ◆禁煙後の変化とメリット

<p><b>20分後</b> 血圧と脈拍が正常値まで下がる</p> 	<p><b>1.2ヶ月後</b> 慢性気管支炎の症状(咳・痰・喘鳴)が改善</p> 	<p><b>1年後</b> 軽度・中等度のCOPD患者で肺機能が改善する</p>
<p><b>2~4年後</b> 虚血性心疾患・脳梗塞のリスクが喫煙を続けた人に比べてかなり低下する</p> 	<p><b>5~9年後</b> 肺がんのリスクが喫煙を続けた人に比べて低下する</p>	<p><b>10~15年後</b> 様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく</p> 


## ◎慢性閉塞性肺疾患(COPD)『きん煙をすれば延びるよ 健康寿命』

COPDは「慢性閉塞性肺疾患」と言い、主に長年の喫煙習慣が原因で発症し、呼吸機能が低下していく肺の病気です。以前は「慢性気管支炎」、「肺気腫」と別々によばれていましたが、この2つを総称して「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」とよばれています。


### ◆こんな症状はありませんか？




- ・風邪でもないのに咳や痰がつづく
- ・呼吸をするときゼイゼイしたりヒューヒューという
- ・坂道で息切れを感じる
- ・痰が粘ついたり膿が混じったようにみえる
- ・朝方に頭痛がする
- ・歳のわりに疲れやすい



### ◆COPDが進行するとどうなるの？



- ・きつい咳が慢性化します
- ・平地でも息切れします
- ・自宅での酸素吸入が必要になります
- ・外出には携帯酸素が必要になり、外出がしにくくなります



### ◆重症化を防ぐには

COPDになると、肺の機能は徐々に低下していきますので、早めに診断し、すぐに禁煙することが必要です。さらに、適切な治療をほどこすことで、悪化をできる限り食い止めることができます。

問合せ▶困健康づくり課予防係（☎内線1172） 次回は、2月1日号に『慢性腎臓病』を掲載予定です。