



安中市健康増進計画

「いきいき安中健康21」 からのお知らせ

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、主に喫煙によって生じる慢性気管支炎と肺気腫の総称で、進行性の病気です。日本では、40歳以上の推計患者数は530万人以上とされています。

〈COPD予備軍の可能性のある人〉

- 1日に何度も咳をする
- 息苦しさ(特に吐き出しにくい)
- 階段や坂道で息切れしやすい
- 現在たばこを吸っている、または吸っていた
- 黄色や粘りのある痰が出る

進行すると



- ・身体活動量の低下
- ・栄養状態の悪化(食事を摂るのが大変)
- ・肺の障害による心臓の合併症 など

思いあたる症状がある人は、かかりつけ医を受診し、必要に応じて呼吸器科の専門医を受診しましょう。

喫煙

うごきだそう 禁煙のための 第一歩

喫煙はあらゆる病気のリスクを高め、中でも肺がんの発症率は、非喫煙者に対して4.7倍というとても高い数値が報告されています。

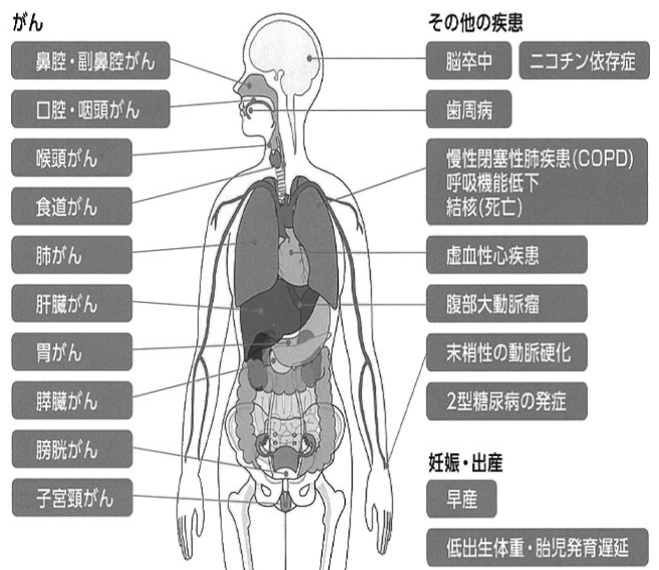
禁煙するためには、様々な方法があるので、自身に合った方法で行うことが大切です。家族や周囲のサポートを受けながら、自分のため、家族のために、禁煙に取り組んでみましょう。



〈禁煙の3つの方法〉

禁煙外来	医師のサポートを受けながら禁煙する方法(一定条件を満たせば、保険適応) 「自分だけではやめられない」という人にオススメ。
禁煙補助剤	薬局でニコチンガムやニコチンパッチを購入して禁煙する方法(医師や薬剤師に要相談) 吸いたい気持ちを和らげることができる。
自分で頑張る	自分の気持ち一つで始められる従来通りの方法 吸いたくなったら歯みがき、深呼吸、飴やガムなどを口にする。 禁煙日記をつけたり誰かと一緒に取り組むと継続しやすい。

〈喫煙によってかかりやすくなる病気〉



国立研究開発法人国立がん研究センター
「喫煙と健康 望まない受動喫煙を防止する取り組みはマナーからルールへ」リーフレット

問合せ▶ 困健康づくり課予防係(☎内線1172)次回は3月1日号に「こころ・アルコール」の掲載を予定しています