

お元気ですか？

～保健師さんの健康チェック～

9月

## 肺の生活習慣病

「COPD」… Chronic Obstructive Pulmonary Disease

厚生連健康管理センターかがわ 保健師 杉尾 純子さん

### 原因のほとんどはタバコ

別名肺の生活習慣病「タバコ病」とも呼ばれる慢性閉塞性肺疾患は、肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなってしまう病気です。9割以上が喫煙者です。

### どんな症状？

長引く咳・痰 ↓ 息切れ・呼吸が苦しい ↓ 普通の歩行や会話も困難  
↓ 酸素ボンベが手放せなくなる !!

### タバコの何がわるい？…《3大有害物質》

- ニコチン  
血管を収縮させて血液の流れを悪くする。依存性がある。
- タール  
発がん物質が含まれている。
- 一酸化炭素  
体を酸欠状態にし、動脈硬化や心筋梗塞のリスクを上げる。

### 今は症状が出ていなくても？

一度壊れてしまうと、肺自体の機能はなかなか元には戻りません。  
今は症状が出ていなくても、5年後、10年後は…  
心配するよりも禁煙！禁煙が最も効果的なCOPDの予防法です。

わかっているけどやめられないのは、依存症かもしれないので、禁煙治療も考えてみましょう。