



本当に知っていますか？タバコの害



シーオーピーディー

「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」って何??

喫煙によってタバコの煙に含まれる有害物質を長期間吸い込むことで、肺や気管支に炎症が起こり、呼吸がしにくくなる病気です。患者の90%以上が喫煙者のため、別名タバコ病とも言われており、放置しておくと、溺れるような息苦しさになる病気です。

日本での死亡原因第10位

男性だけでみると第8位に上昇し、日本では年間約1万6,000人が死亡しています。

初期症状は、咳、痰、息切れ

初期症状には、咳や痰、日常生活での息切れがあります。しかし、非常にゆっくり進行するため、自覚しにくい病気です。

さまざまな病気を合併しやすい

COPDが進行すると、全身が衰弱し、肺炎・肺がんなどの悪性疾患、高血圧や心不全、うつ病、骨粗しょう症などを合併しやすくなります。

40歳以上の方は特に注意

肺の機能は20代をピークに低下していきます。40歳以上の方は、肺の機能が低下していきますので、COPDに特に注意してください。

壊れた肺は元には戻りません

肺は一度炎症が起きると、健康なときの状態には戻りません。呼吸機能の低下が進んで通常の呼吸では十分な酸素を得られなくなると（呼吸不全）、酸素チューブとボンベの酸素吸入療法なしには日常生活が送れなくなってしまいます。

タバコの煙には約5,000種類の化学物質が含まれており、がんや、心筋梗塞などの循環器疾患、ぜんそく、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の原因となることが明らかになっています。

ニコチン

末梢血管を収縮させ、心拍数を増やし、血圧を上昇させます。

タール

茶褐色のベトベトしたヤニで、数十種類の発がん性物質を含みます。

一酸化炭素

血液中の酸素の運搬を妨げ、身体が酸素不足になります。動脈硬化を促進し、心筋梗塞の発症を高めます。

「肺がん」ってどんな病気?

呼吸の際の空気の通り道である気管支、ガス交換の場である肺胞の細胞が、がん化して起こる病気です。咳、痰、血痰、発熱などをきっかけに発見されることがあります

がんの部位別死亡数第1位

幕別町では、年間約16人が肺がんで命を落としています。

喫煙者の肺がん危険度は

吸わない人の3~4倍

肺がんによる死亡の69.2%（男性）、19.8%（女性）は、タバコがなければ起こらなかったと推計されています。

☑ COPD チェック

- 一日に何度も咳をする
- 一日に何度も黄色がかったり、粘ったりする痰がでる
- 同年代の人に比べて息切れしやすい
- 40歳以上である
- 現在タバコを吸っている、または以前吸っていた



COPDになるリスクのある人は、一度呼吸器科のある医療機関で肺の状態を調べてもらいましょう。胸部エックス線検査ではCOPDの診断はできません。適切な治療で進行・悪化を防ぐことは可能です。

治療の基本は禁煙です

COPD治療の基本は禁煙です。喫煙し続けると症状は悪化の一途をたどりますが、早い時期に禁煙すれば健康な人と同じ生活を送ることができます。



今ならまだ間に合います!!



☆ 12月3日(日)に開催する、まくべつ健康フェスタで肺機能検査を無料で実施します。

肺機能検査は息を吐く力、酸素を取り込む能力を調べる検査です。詳しくは30ページをご覧ください。

11月

肺がん検診（スマイル検診）受付中！（要予約）



日程	場所	検査内容（対象者）	料金	受付時間
11月10日(金)~11日(土)	幕別保健福祉センター	胸部エックス線検査 (40歳以上)	40~69歳 300円	7時 8時
11月12日(日)~15日(水)	札内コミュニティプラザ		70歳以上 100円	9時 10時

問・用 保健課健康推進係 (☎54-3811)