



# お元気ですか

平成31年3月

まんせいへいそくせいはいしっかん

## 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) って知っていますか？

### ●<sup>まんせいへいそくせいはいしっかん</sup>慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは・・・

人間の体にとって有害な粒子やガスを吸い込んでしまうことで、肺や気管支が炎症を起こし、それがもとになって呼吸が上手にできなくなる病気を、「慢性閉塞性肺疾患」と言います。

WHO（世界保健機関）の試算では、1990年に全世界の死亡原因の第6位だった COPD ですが、2005年には世界中で年間300万人が命を落としたとされ、死亡原因の第4位に上昇しました。COPDによる死者は、今後10年間でさらに30%増加すると予測され、2020年には死亡原因の第3位になると推定されています。また、厚生労働省の統計によると、日本では2007年に14,907人（全死亡数の1.3%）が COPD により死亡し、死亡原因の第10位、男性に限ると第8位となっています。

### ●慢性閉塞性肺疾患(COPD)の原因は・・・

COPD の最大の原因は「喫煙」です。COPD 患者の実に90%が喫煙者で、喫煙者が COPD を発症する確率は、非喫煙者に比べて6倍にもなるというデータもあります。

肺は人間の生命維持に必要となる酸素を空気中から取り込み、不要な二酸化炭素を体外に排出する役割を担う器官です。呼吸をするための空気の通り道は、太い気管から気管支、細気管支へと枝分かれしていき、さらに終末細気管支、呼吸気管支、肺胞管となり肺胞嚢（はいほうのう）へ連なり、肺胞に達します。肺胞では酸素と二酸化炭素とのガス交換が行われますが、COPD はこの酸素を取り込む肺胞の壁が破壊されていく病気です。

### ●予防するには、まずは禁煙を！！

COPD の原因因子である喫煙をやめることで、COPD を予防することができます。まずは、禁煙をしましょう。

タバコは、リラックスできる。集中力が高まると思い込んでいませんか？

▶▶実はニコチン依存症がそのようなメリットを感じさせるのです。たばこに含まれるニコチンには依存症があり、ニコチン切れの状態ではニコチンを補充するとイライラや落ち着かない感じが解消します。それをタバコのメリットと勘違いしてしまうのです。禁断症状を和らげているだけなので、本当のメリットとは言えないと思いませんか？

今は楽に禁煙できる時代になりました

▶▶禁煙補助薬を使った禁煙治療を受けると、自力に比べてニコチンパッチで3～4倍、飲み薬で4～6倍禁煙しやすくなります。禁煙外来で治療を受けて禁煙を達成しましょう。

**禁煙希望の人は、禁煙外来へ行ってみましょう！**

坂出市母子愛育連合会