

## 禁煙支援とCOPD予防

肺の生活習慣病COPD  
(慢性閉塞性肺疾患)が増えています

COPDは「慢性閉塞性肺疾患」といわれる肺の病気です。この病気は、長期間の喫煙などによって、気管支や肺が炎症を起こし、空気の流れが悪くなる病気です。進行するにつれて、せきや痰が毎日続くなど、日常生活に支障をきたします。日本には530万人以上の患者がいると推定されていますが、治療を受けている人が少なく、本人も気づかないまま重症になっている場合が多い病気です。

**このような症状に心当たりはありませんか？**

- たばこを長期間吸っている
- 坂道や階段の上り下りで、息切れるようになった



- せきや痰が出やすくなった
  - 風邪が治りにくく、せきや痰が出る
  - 呼吸をする度にゼーゼー、ヒューヒューという音が鳴る
- COPDは、せき、痰、息切れなどのありふれた症状で始まる

り、異常を感じたときには重症になってしまっていることが多いので、できるだけ早く、正しい診断・治療を受けることが何よりも重要です。

気になる症状がある人は肺の機能検査のために呼吸器科を受診しましょう。



**原因の9割はたばこです**

喫煙者の約2割がCOPDにかかるというデータもあり、特に10年以上喫煙を続けている人、1日何十本も吸うヘビースモーカーは、さらにリスクが高くなるといわれています。

COPDは一度進行すると完全に治ることはありません。COPDを防ぐには、たばこをやめることが何より重要で、

肺機能が低下するのを防ぐことができます。



たばこをやめたい人のために本市では「禁煙支援施設ガイドブック」を作成しています。保健福祉局健康推進課(市役所9階、各区役所保健福祉課)で配布中。ぜひ活用してください。

「禁煙支援施設ガイドブック」は、市のホームページでもご覧になれます。



保健福祉局健康推進課 ☎ 582・2018へ。



VOL.96  
**ひまわり**  
市花の「ひまわり」のような  
明るい話題をお届けします。

## ボランティアで 世界が広がる

### 九州共立大学 ちょボラ部



「強制しない、無理をせず、継続的に」をモットーに活動する九州共立大学の「ちょボラ部」。このサークルでは、学生58人がボランティアで地域貢献に取り組んでいる。

ボランティアというと気構えがちだが、サークル名の由来が「ちょっとしたボランティア」というだけあって、活動の中には気軽なものや意外なものがある。

活動は、地域の清掃や防犯活動、地元のみちづくり会議への参加やイベントの企画など多岐にわたるが、平成29年に福岡県警から委嘱を受けたサイバーパトロールモニターは、インターネットに慣れた学生たちの強みを生かしたボランティアだ。これはインターネット上にある違法・有害情報を発見し通報するもので、部員はさまざまなサイトを閲覧し、犯罪などにつながる情報がないかチェックして、その状況を毎月警察に報告する。

「フェイスブックやラインなどのSNS(ネット上の交流を通して社会的ネットワークを構築す

るサークルにも思いもよらない危険が潜んでいることに気付いてほしい」と、ちょボラ部主将の栗原啓輔さんは言う。地道な活動だが、同世代の若者も巻き込まれやすい犯罪を未然に防ぐことにやりがいを感じている。

また、大学の近くを流れる堀川で、毎年10月にある「堀川いっせい清掃」への参加や、堀川を生かした学生のためのみちづくりを提案する「堀川シンポジウム」を主催している。



▲10月の堀川いっせい清掃

「ボランティアを通じて普通の学生生活では味わうことのできない経験をさせてもらっています」と栗原さん。ちょボラ部の活動は、企業や団体など社会人と関わることも多く、それまでの学生同士の付き合いが中心だった世界が大きく広がっている。

次に取り組むのは「障害者スポーツの普及」。今までに無い、ちょボラ部らしい活動を目指してメンバーは新たな一歩を踏み出している。