

肺の生活習慣病
COPDをご存知ですか？

COPD(慢性閉塞性肺疾患)が増えています

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、長期間の喫煙などにより、気管支や肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。進行すると、ちよつとした動作で息切れをする、咳やたんが毎日続き、携帯用酸素ボンベなどの酸素補充が必要となるなど、日常生活に大きく影響してしまいます。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、適切な治療を受けている人は少なく、毎年1万5千人を超える人がCOPDで死亡しています。

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か、以前に吸っていた
- 坂道や階段の上り下りなど少しの動作で、息切れする
- 黄色や粘り気のあるたんが出る
- 風邪が治りにくく、1日に何度も咳が出る
- 運動後に、なかなか動悸が治らない
- 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、咳、たん、息切れなどの症状に始まり、進行すると呼吸困難になり、重症化すると呼吸不全に陥ります。できるだけ早く、正しい診断・治療を受けることが重

原因の9割はたばこです

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。

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や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を防ぐには、できるだけ早くたばこをやめることが重要です。

また、喫煙により新型コロナウイルスへの感染で重症となる可能性が高まるため、世界保健機関(WHO)も新型コロナウイルス感染症対策として「禁煙すること」を強く推奨しています。



たばこをやめたい人のために本市では「禁煙支援ガイドブック」を作成しています。各区役所保健福祉課や各医療機関などで配布しているほか、市のホームページ(左記を読み取り)でもご覧いただけます。ぜひご利用ください。

禁煙支援ガイドブックはコチラから！



▲北九州市禁煙支援ガイドブック表紙

また、たばこを吸わなくても、受動喫煙によりCOPDにかかる危険性が高まるため、受動喫煙を生じさせないことも重要です。

保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

わたしの北九州自慢

元気をもらえる若戸大橋

若松に、これまであまり縁のなかった50年でしたが、若戸大橋の見える高齢者介護施設に転職し、毎日大好きな若戸大橋を眺めて仕事をしています。畑違いの分野からの転職で毎日戸惑うことばかりでしたが、大好きな橋を間近に見ることで、いつも元気をもらって、これまで続けてこられました。特に夜勤明けの朝の風景は美しく、「今日も1日、頑張るぞ!!」と力が湧きます。



若戸大橋 所在地:若松区～戸畑区間

3月15日号のプレゼントや応募方法は11ページで紹介しています。

投稿者 I.Kさん(八幡西区)

問 広報室広報課 ☎582・2236

※広告の申し込みは(株)ホープ ☎092-716-1404まで。 ※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。