

COPD(慢性閉塞性肺疾患)をご存じですか？

問合せ 健康推進課健康増進グループ(あいあい) ☎ 84-3316

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは

主に、たばこの煙などに含まれる有害物質を長期間吸い込むことで起こる肺の病気です。気管に炎症が生じて空気の通り道が狭くなったり、肺の細胞を壊したりすることで、酸素を十分に取り込めなくなり、呼吸がしにくくなります。

また、心臓や血管の病気、骨粗しょう症、糖尿病などを併発しやすく、肺だけでなく全身に影響を及ぼすことが知られています。



症 状



長引く咳



粘り気のある痰



軽い運動で息切れ

初期は自覚しにくいことが多いものの、病気はゆっくり、確実に進行します。悪化すると息切れなどの症状が強くなり、日常生活に支障を来すようになります。

原 因

COPD患者の90%以上が喫煙者であり、喫煙がCOPDの主な原因と考えられています。

早期発見・早期治療が大切です

治療には、薬による治療や呼吸リハビリテーションなどがありますが、まず禁煙することが最も重要です。禁煙は、喫煙者本人だけでなく、周りの人の健康を守ることに繋がります。市ホームページに、自宅で簡単にできる質問票を掲載していますので、ぜひご活用ください。点数が高かった、または40歳以上で喫煙歴があり、上記のような症状がある人は、早めに医療機関を受診しましょう。また、市では禁煙したい人を対象に個別の健康相談も行っています。

COPDについての詳しい内容と誰でも自宅で簡単にできるCOPDの質問票を掲載



市ホームページ

亀山市禁煙相談窓口はこちら



亀山市
禁煙相談窓口

5月31日は世界禁煙デーです

世界保健機関(WHO)では、毎年5月31日を「世界禁煙デー」、厚生労働省は5月31日～6月6日の1週間を「禁煙週間」としています。

たばこの煙に含まれる有害物質は、たばこを吸っている本人だけでなく、周りのたばこを吸わない人の健康にも大きな悪影響を及ぼします。

皆さんも、禁煙と健康について考えてみませんか？

