

今回のテーマは

シーオーピーディー

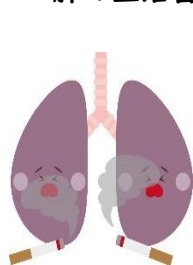
COPD

(慢性閉塞性肺疾患)です。



① COPDって何？

COPDとは、主に**長い期間、たばこを吸い続けることにより引き起こされ**、「肺の生活習慣病」ともいわれています。



たばこの煙などの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道(気管支)や、酸素の交換を行う肺(肺胞)などに障害が生じ、徐々に

呼吸機能が低下していく肺の病気です。

作成：岩見沢・滝川・深川・江別・千歳
倶知安・岩内保健所
実施：北海道

② どうしてCOPDになるの？

原因のトップにあげられるのは、**たばこの煙**です。

日本では、**COPDの原因の90%以上が喫煙によるもの**といわれています。



また、**受動喫煙**※によっても起こります。

受動喫煙※とは？

本人は喫煙しなくても、身の周りのたばこの煙を吸わされてしまうことです。



③ COPDになるとどうなるの？

息切れしやすい

せき・たんが続く



呼吸をするたびにゼーゼーする

重症化すると日常的に酸素吸入が必要になる



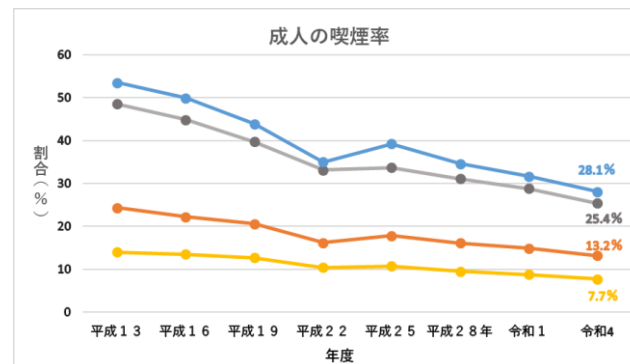
恐ろしいところは、**自覚症状がなく進行し、気づいたときは、すでに重症になっている**ことが多いことです!

④ 禁煙しよう！



【北海道の喫煙について】

成人の喫煙率は、男女ともに改善傾向にありますが、依然として全国を上回っています。



出典:国民生活基礎調査(厚生労働省)

COPDの発症予防と進行の防止は、禁煙によって可能です。また、早期診断による適切な治療を受けることも大切です。

⑤ 「北海道のきれいな空気の施設」ご紹介

北海道では、COPD予防の1つとして、屋内禁煙に取り組まれている施設を「北海道のきれいな空気の施設」として登録し、ステッカーの交付・北海道のホームページで施設名などの紹介を行っています。

〈ステッカー見本〉



詳しくはこちら ⇒