

2023年

# 11/15 は世界 COPD デーです

2002年に COPD の研究と啓発に力を注ぐ世界的な組織 GOLD の主催のもとに、11月の第3水曜日が「世界 COPD デー」と定められました。



## COPD はどんな病気??

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、たばこの煙などの有害物質が原因で、肺が慢性的な炎症を起こし、呼吸しにくくなる病気です。

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。

たばこの有害な空気を吸い込むことにより、空気の通り道である気道が炎症を起こしたり、酸素の交換を行う肺胞の壁が壊れたりします。主な症状として呼吸がしにくくなる、動いたときの息切れ、咳・痰が挙げられます。

COPD は慢性で進行性の病気であるため、病態が進行すると少しの動作でも息切れするなど、日常生活に大きな影響を及ぼす可能性があります。

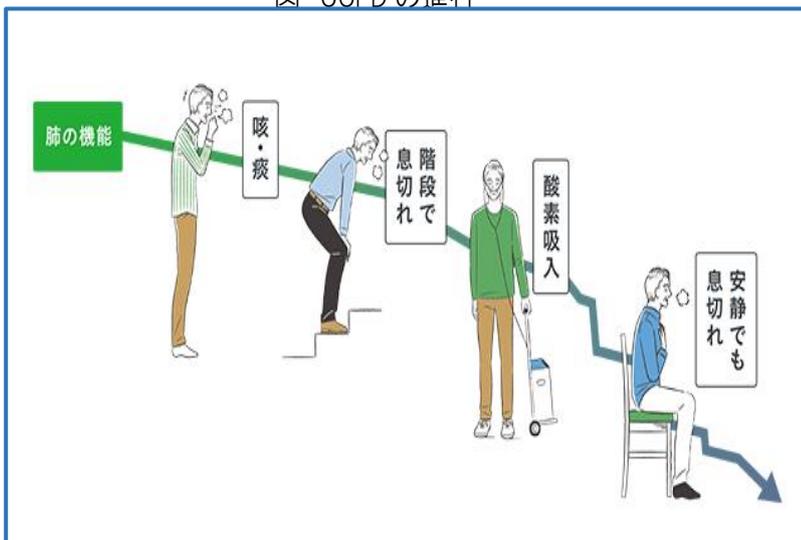
## ⚠ COPD 患者の90%はたばこが原因です ⚠

COPD 患者の 90%以上が喫煙者です。

喫煙開始の年齢が若いほど、1日の喫煙本数が多いほど COPD になりやすく、進行しやすいといわれています。

現時点で COPD を根本的に治し、もとの健康的な肺に戻す治療法はありませんが、少しでも早い段階で病気に気づき、適切な治療を開始することで現状の改善と将来のリスクを低減することができます。

図 COPD の進行



COPD-jp.com

一般社団法人 GOLD 日本委員会 COPD 情報サイトより

## ✓ COPD チェック

- 長期間たばこを吸っている
- 1日に何度も咳や痰がでる
- 動作時に息切れがする。
- 呼吸をするとゼーゼー、ヒューヒューするときがある



思い当たる症状のある方は  
早めに医療機関や呼吸器科を受診しましょう

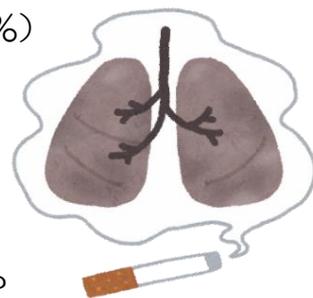
# 実は、福島県の喫煙率は全国ワースト1位

福島県の喫煙率は **21.4%** で 全国ワースト **1位** (全国平均は 16.1%)

ちなみに・・・男性は 33.2%で全国ワースト1位

女性は 10.5%で全国ワースト2位

令和4年国民生活基礎調査より



全国と比較して福島県の喫煙率は高い状況です。

ご自分のため、周囲の大切な人のためにも、この機会に禁煙について考えてみませんか？

## COPDの予防には禁煙！！禁煙のメリットを紹介します

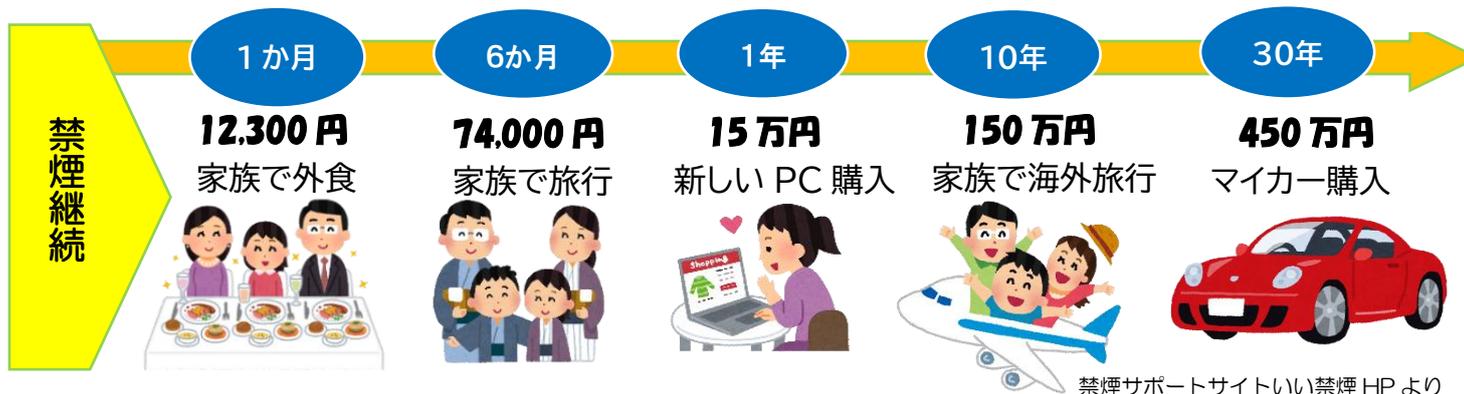
### 禁煙することによる健康改善のメリット

禁煙による健康改善は若年で禁煙するほど効果がありますが、何歳であっても遅すぎることはありません。禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できます。



### 禁煙することによる経済的なメリット

今まで購入していたたばこ代はいくらでしょうか。禁煙を始めると、たばこ代がかからなくなります。430 円のたばこを毎日 1 箱 吸っている方が禁煙を始めた場合、禁煙することで浮きたばこ代とそのお金でできることの例を紹介します。(月 30 日、年 365 日で計算)



禁煙サポートサイトいい禁煙 HP より

要件を満たした方の禁煙治療は**保険適用**になりました！健康保険等を使って禁煙治療を受ければ、初期コストは長期的なたばこ代の支出より安くなります。

### 耳より情報

健康増進法の改正により、令和2年4月1日から多くの人々が利用する施設では原則屋内禁煙となりました。福島県では禁煙に取り組む施設を「**空気のきれいな施設(車両)**」として認証しています。現在、会津管内の「空気のきれいな施設(車両)」は 200件 を超えています！！