

今月のテーマ

知っていますか？慢性閉塞性肺疾患（COPD）

慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは？

- ・世界の死亡原因の第3位（WHO 2019年）で、一度発症すると元の状態に戻ることはできないと言われている肺の病気です。
- ・2024年3月に策定された第3期けんこう仙北21計画では「COPDを知っている者」が、仙北市民のうち16.6%で、目標値の50%には届かない結果となりました。

症状は？

- ・咳、痰、息切れが主な症状ですが、ゆっくりと進行するため自覚しにくいといわれています。
- ・進行すると、自力での呼吸や体を動かすことが難しくなり、寝たきりになる可能性もあります。

COPDの最大の発症原因は喫煙です

たばこ等の有害物質を長期間吸うことで生じます。また、受動喫煙（他の人のたばこの煙にさらされること）は吸う人よりもたばこによる影響を受けやすいです。

【たばこの煙について】

たばこの煙には、喫煙者が吐き出した「呼出煙」、たばこから立ち上る「副流煙」があります。副流煙には、喫煙者が吸う煙（主流煙）よりも有害物質が多く含まれているといわれています。そのため、受動喫煙は病気にかかる危険性が高くなります。

日本では受動喫煙が要因の疾患で、年間 15,000人 が死亡していると推計されています。

出典：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」、たばこの煙と受動喫煙 e-ヘルスネット



これでは防げない！受動喫煙

ベランダで喫煙すれば

大丈夫？→答えは **×**

窓の隙間から煙が流れ込むほか、喫煙後 **45分間** は吐く息だけでなく髪や衣服にも有害物質が含まれています。45分間は周りに人がいない場所で過ごしましょう。

出典：国立がん研究センター つまづきポイント、解決ポイント別職場で行う喫煙対策事例集より

電子たばこなら大丈夫？

→答えは **×**

煙の出ない電子たばこでも、有害成分は含まれています。



自分や周囲の健康のために ぜひ禁煙を

～たばこから卒業するために～

- ・たばこの代わりになるものを取り入れる（ニコチンパッチ、ガムなど）
- ・家族や周囲の方に禁煙宣言をする
- ・朝起きたらまず水を飲む、食後はすぐに歯を磨く
- ・禁煙を目指す専門外来（禁煙外来）を受診する

【秋田県 HP に禁煙外来のある医療機関が掲載されています】