

〇〇市では禁煙支援として
こんな事業を行っています

フリースペース

【このページの内容についての問合せ先】

【編集・発行】
茨城県、茨城県立健康プラザ、
(公財)茨城県総合健診協会
【連絡先】
〒310-0852
茨城県水戸市笠原町993-2
茨城県立健康プラザ
(健康づくり情報部)
TEL: 029-243-4216(直通)

知っていますか？

シー オー ピー ディー

C O P D

慢性閉塞性肺疾患

見本

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、タバコの煙などの有害物質を長期に吸入することで生じた肺の炎症性疾患です。

多くの場合、緩やかな上り坂を歩く時の息切れ、長く続く咳や痰などの症状から始まります。

進行すると、**息苦しさ**で日常生活もままならなくなり、在宅での酸素吸入(在宅酸素療法)が必要になってしまいます。

根治は困難で、できるだけ症状を緩和したり、進行を遅らせたりする治療が行われます。

予防する方法は、とにかく**タバコを吸わないこと**です。

(参考文献: 倉原優著、林清二監修、COPDの教科書 呼吸器専門医が教える診療の鉄則、医学書院、2016)



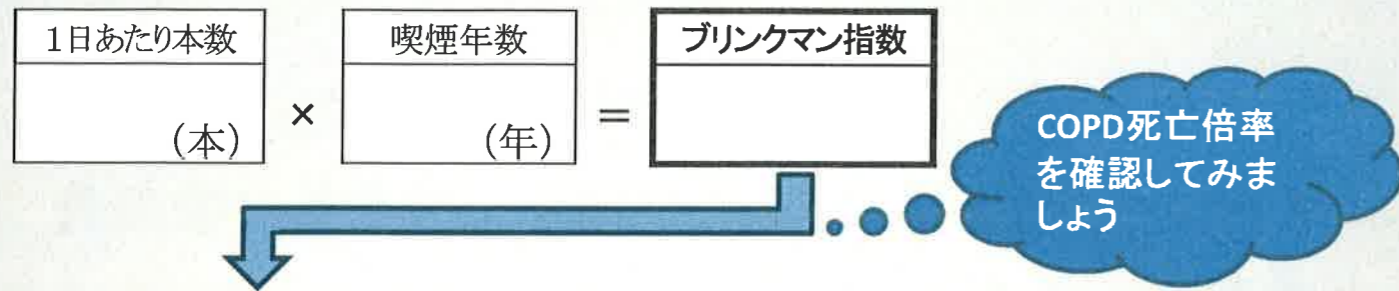
日本におけるCOPDの現状

・年間死亡数 1万5千人(男性は死因の8位)^{※1} ・患者数 26.1万人^{※2}
日本人のCOPD患者数は530万人と推定されており^{※3}、未治療の人が500万人以上います!!

※1 厚生労働省人口動態統計(2016) ※2 厚生労働省患者調査(2014) ※3 Fukuchi Y. et al: COPD in Japan: the Nippon COPD Epidemiology study. Respirology 9(4):458-465, 2004

あなたが今後COPDで死亡する危険度は？

COPDリスクシート



ブリンクマン指数 (喫煙が身体へ与える影響の強さを表す数値です)	吸わない人を基準としたときのCOPD死亡倍率* (呼吸器疾患のない喫煙者に当てはまる数値です)
吸わない	1.00
1～199	1.14
200～299	1.24
300～399	1.35
400～499	1.48
500～599	1.61
600～699	1.76
700～799	1.92
800～899	2.09
900～999	2.28
1000～1099	2.49
1100～1199	2.71
1200～1299	2.96
1300～1399	3.23
1400～1499	3.52
1500～	3.84～

* 茨城県が、平成5年度に健診を受けた約96,000人を対象に追跡調査を行っている「健診受診者生命予後追跡調査事業」のデータから算出しています。

いつでも何度でも

禁煙に挑戦!!

タバコをやめると、病気になるリスクが減ることに加え、「どこに行っても、先ず喫煙所をさがす。見つからないとイライラする。」というようなことがなくなります。また、毎月のタバコ代がほかの楽しみに回せます。

失敗することもあります。例え失敗しても、元の喫煙者に戻るだけです。元より悪くなることはありません。いつでも再挑戦すればよいのです。いつでも、何度でも挑戦してください。

禁煙には、いくつかの方法があります

- ◆ **ニコチンガム** (ドラッグストア)
ドラッグストアで販売しています。タバコをやめ、代わりにこのガムをかむことで吸いたい気持ちを和らげます。1日6～9個から徐々に減らしていきます。
- ◆ **ニコチンパッチ** (ドラッグストアまたは禁煙外来)
大きいものは医師の処方が必要です。タバコをやめ、代わりにこのパッチを貼ります。起床時に腕などに貼って吸いたい気持ちを和らげます。8週間ぐらいかけて徐々に小さいものにしていきます。
- ◆ **内服薬** (禁煙外来)
禁煙外来で、医師の処方の下に服薬します。脳内のニコチン受容体をブロックするので、タバコを吸ってもおいしく感じなくなります。飲み始めの7日間は必ずしも禁煙する必要はありません。
3か月後の**禁煙成功率は78%**と、かなり期待できる方法です。ぜひ一度、禁煙外来を受診してはいかがでしょうか？

茨城県内の禁煙外来一覧

