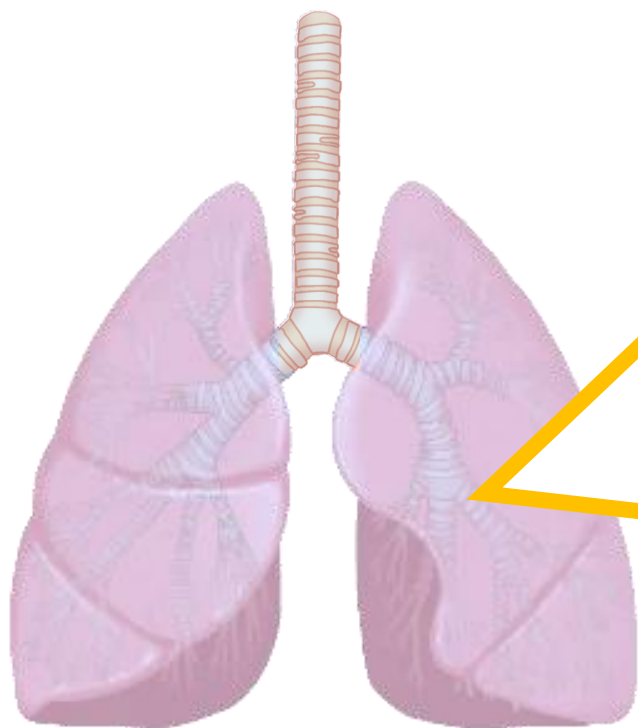


ご存じですか？



シーオーピーディ

COPD

(慢性閉塞性肺疾患)



COPDってどんな病気？

COPDは、タバコなどの有害な空気を長期間吸い込むことで肺が炎症などにより傷害されて呼吸がしづらくなる病気です。

日本のCOPD患者の9割以上は喫煙が原因といわれています。

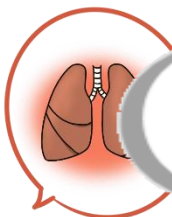
40歳以上の約530万人がCOPDの疑いがあり、なかでも、

60代は8人に1人、70代以上では6人に1人に疑いのある、

よくある病気です（2000年に国内で行われた調査）。



症状は？



風邪でもないのに
咳や痰が続く



少し動いただけでも
息切れする

呼吸をするときに、ヒューヒュー、ゼーゼー
などと音がする
(風邪をひいたときや運動をしたとき)

▶ 病気が進むと以下のような症状が出ることも…

- ・ 口すぼめ呼吸（体を動かして息切れを感じたときに、意識的に口をすぼめる呼吸）
- ・ ビア樽状の胸部（胸の前後の幅が増大し、上体が樽のような形状となる）



COPDは他にどんな影響がある？

肺がんになるリスクが高い！？

COPDの人はそうでない人と比べて、がんの発症リスクが**2.3倍**になり、なかでも肺がんのリスクが最も高く、**約3倍**といわれています



手術ができなくなるかも！？

肺が耐えきれず、肺がんやその他の全身麻酔を必要とする手術ができないことがあります

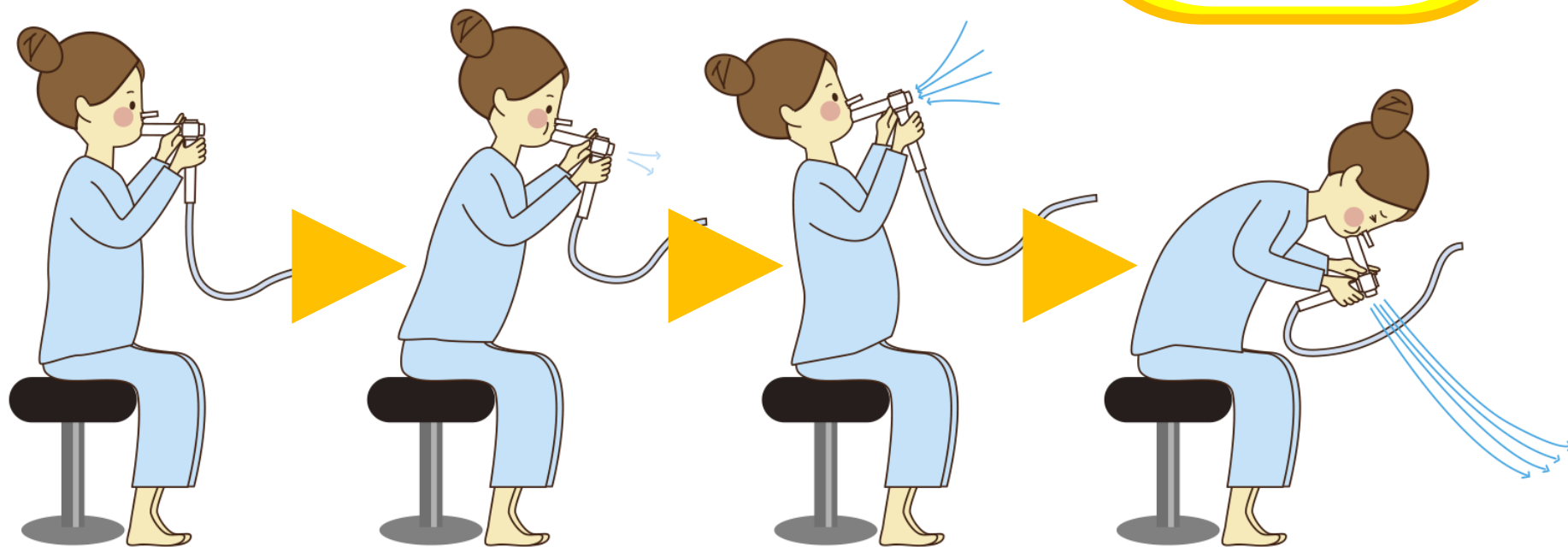


一度検査を受けてみよう

所要時間 約10分！

息を吸ったり、吐いたりする検査で、
簡単で痛みもありません！

おすすめの検査:スパイロメトリー検査(肺機能検査)



スパイロメーターという器械を用いると、肺活量と、息を吐くときの空気の通りやすさを調べることができます。この検査で、肺の中の状態（気管支と肺胞の状態）を簡単に推測でき、COPDの早期発見に役立ちます。



検査を受けられる場所

お近くの医療機関でできます。

- ・ **奈良市**の医療機関はこちらをチェック！



<https://medical-nara.jp/pdf/kenkou/copd-iryoku-list.pdf>

- ・ **その他の地域の方**

外部サイト「一般社団法人日本呼吸器学会 専門医検索」には全国の医療機関を掲載しています。最寄りの医療機関を検索できます。



<https://www.jrs.or.jp/search/specialist/index.php>



COPDはどうやって治すの？

残念ながら、一度壊れた肺細胞は元に戻りません。

しかし、治療によって肺の残された能力を最大限に引き出すことができます。

早期治療により、症状を和らげ、活動的な生活をとるもどすこと、病気の進行を抑制することを目指すことができます。

**早期発見・
早期治療**



まず最優先は

禁煙

薬物療法

食事療法

運動療法

酸素療法



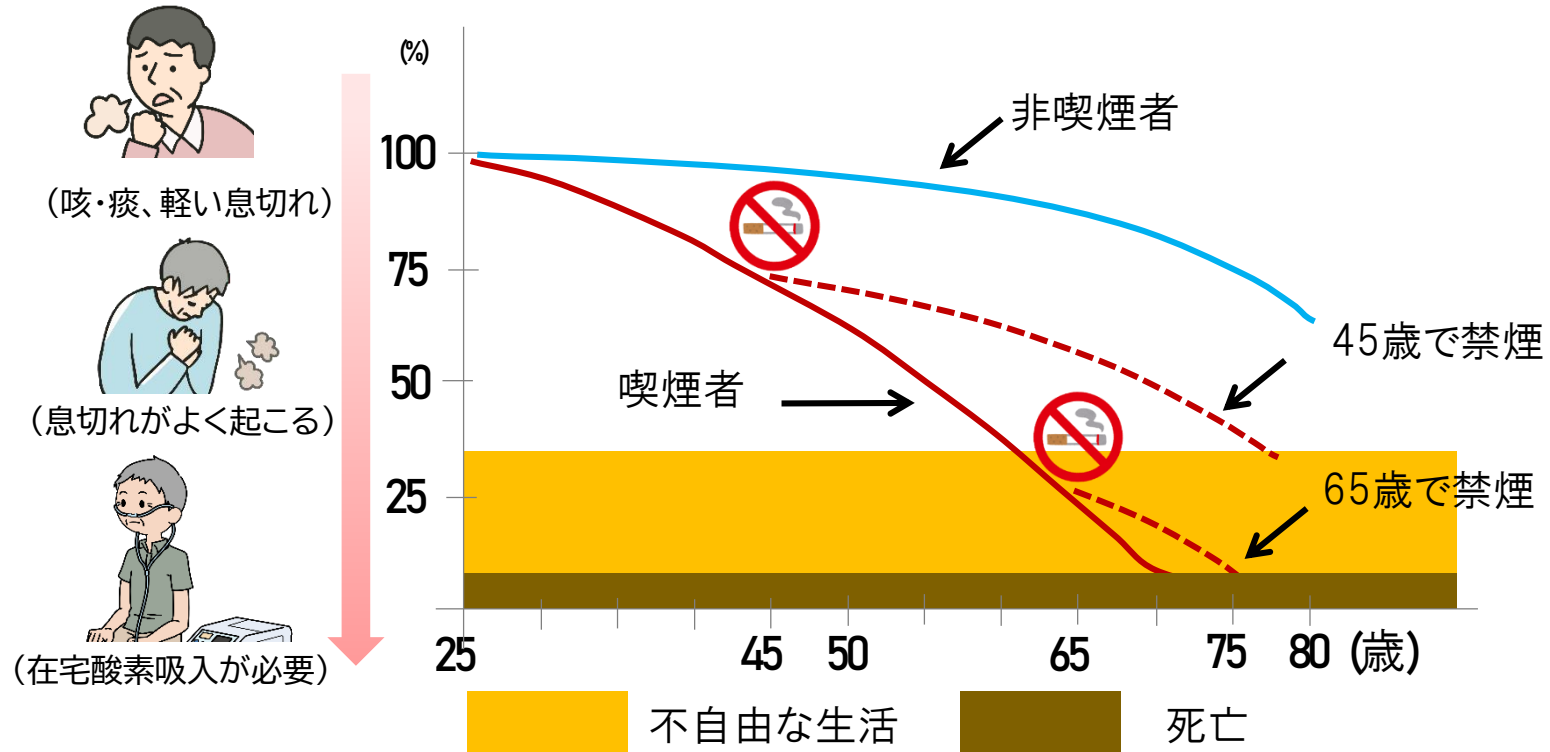


禁煙の効果は？

※1秒量とは、1秒間で吐ける息の量

肺機能の変化

25歳の1秒量※を100%とすると…



出典: Fletcher C, BMJ. 1:1645, 1977の図を一部改変

既にCOPDになっていても、タバコをやめれば、その後の肺機能の低下はタバコを吸わない人とほぼ同じになるとされています。

禁煙はCOPDの治療では最も重要で、完全な禁煙が必要です。



禁煙方法は？

▶ 禁煙にはさまざまな方法があります！

薬を使って禁煙（禁煙治療）

あなたに合った禁煙を助ける薬を使ったり、
禁煙を継続するためのアドバイスをもらい
ながら、無理なく禁煙にチャレンジ！
なお、禁煙補助薬の中には薬局で購入できる
ものもあります。

薬を使わず禁煙

奈良県「インターネット禁煙マラソン」

電子メールや掲示板で禁煙に関する情報が得
られ、禁煙をしている仲間や禁煙に成功した
先輩との掲示板での交流、また、禁煙支援の
専門家への質問等ができるサービスです。

※規定回数受診した場合

成功率※
70%！

ここをクリック！

奈良県の禁煙外来リスト
(外部サイト)

奈良県民は
無料！

ここをクリック！

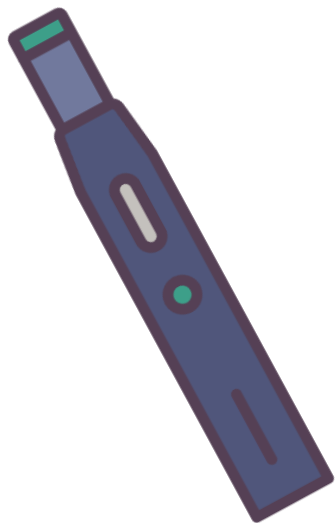
インターネット
禁煙マラソン
(外部サイト)

知っておきたい！

『加熱式タバコ』



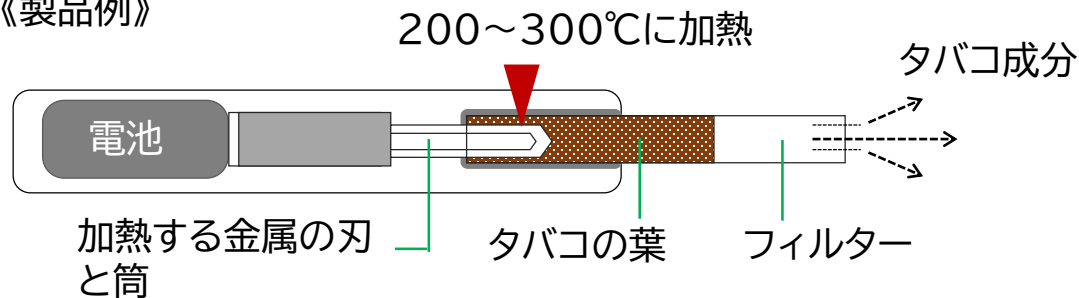
と



『電子タバコ』

加熱式タバコ

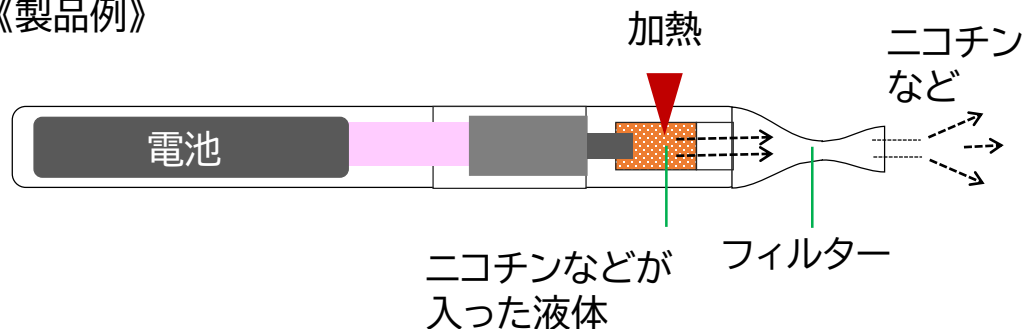
《製品例》



タバコの葉を加工したものに熱を加えてエアロゾル（霧状の粒子）を発生させ、その中に含まれるニコチンを吸うための製品。

電子タバコ

《製品例》



「リキッド」と呼ばれる液体を加熱して、その蒸気を吸うための製品。リキッドにはニコチンを含むものと含まないものがありますが、日本ではニコチンを含むものは現在販売されていません。



健康への影響は？

加熱式タバコ

エアロゾルにはニコチンや発がん物質などの有害成分が含まれており、数ヵ月間の喫煙で肺障害が生じた事例がすでに報告されています。

加熱式タバコによる健康被害のリスクが紙巻きタバコに比べて低いとする根拠はなく、紙巻きタバコから加熱式タバコに切り替えることは禁煙にはなりません。

また、加熱式タバコを吸う人が吐き出したエアロゾルでも受動喫煙は生じ、どの程度健康への影響があるかはまだ明らかではありません。



健康への影響は？

電子タバコ

リキッドには様々な添加物や香料が加えられており、原材料は無害であっても加熱されることにより、発がん性のある有害物質が生じることが報告されています。

ニコチンを含む・含まないにかかわらず健康への影響が懸念されることから、電子タバコの使用は推奨できません。

禁煙の輪を 広げよう

身近にタバコを吸っている人は
いますか？

禁煙と一緒にチャレンジできる
仲間を作ってみましょう。



令和6年度 奈良市・協会けんぽ奈良支部ヘルスアップ事業 ～COPD(慢性閉塞性肺疾患)早期発見事業～

【実施主体】 奈良市・全国健康保険協会 奈良支部

【委託先】 一般社団法人 奈良市医師会

(パンフレット作成・編集:奈良市総合医療検査センター 健康増進課)

【協力・監修】

奈良県立医科大学 呼吸器内科学講座	教授 室 繁郎 先生
-------------------	------------

京都大学大学院 医学研究科・社会健康医学専攻	特任教授 高橋 裕子 先生
------------------------	---------------

国立病院機構奈良医療センター	副院長 玉置 伸二 先生
----------------	--------------

奈良県総合医療センター	呼吸器内科部長 伊藤 武文 先生
-------------	------------------

済生会奈良病院	副院長 兼 内科統括部長 佐々木 義明 先生
---------	------------------------