

卒煙キャンペーン

応援団

vol. 4



喫煙がもたらす危険な病気をご存知ですか？

COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病名を聞いたことがない方も多いと思いますが、実は国内の死因の中で9位、男性に限ると7位※となっている危険な病気で、亡くなる方は年々増え続けています。加齢と長年の喫煙習慣が原因となることから、別名「肺の生活習慣病」とも呼ばれています。※厚生労働省・人口動態統計(2011)

健康保険組合では、今年度から被保険者が禁煙外来などを利用した場合、補助金を支給する制度をはじめています。8月17日から始まった『キャンペーン第4弾』の応募者全員とそのサポーターに卒煙応援ガム(ポトルガム)を進呈しています。是非この機会に卒煙にチャレンジしてください。

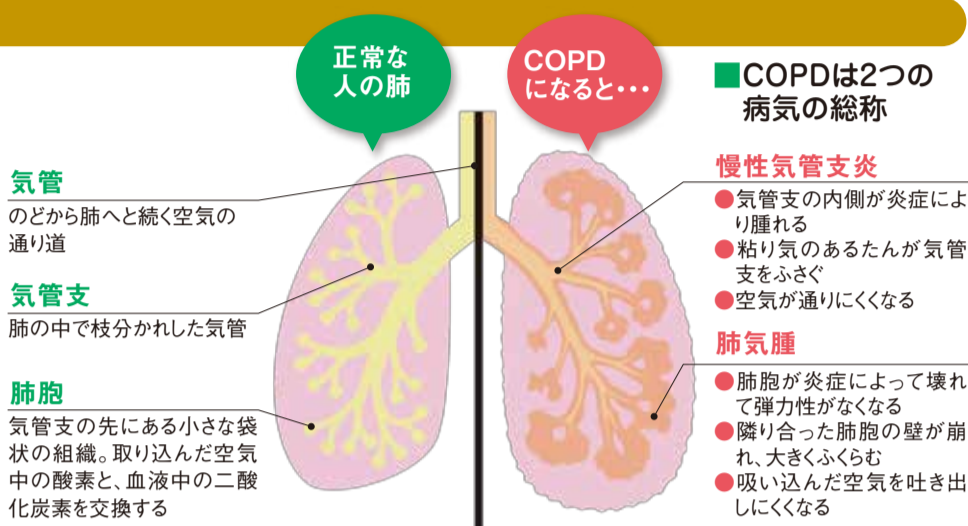
Q COPD(慢性閉塞性肺疾患)ってなに？

A 主にたばこの煙を原因とする、肺が炎症を起こす病気です

自分では発見しづらい病気

COPDは、有害な物質を長期間にわたって吸い込み続けてきたために、肺に慢性的な炎症が起きて酸素が体内に取りこめなくなる病気です。代表的な有害物質はたばこの煙で、原因の8~9割を占めています。

初期症状はせき・たん・息切れなどですが、どれもありふれた症状なので、単なるカゼや体調不良だと勘違いしてしまうことも多いようです。きちんと調べるには専門医の受診が必要です。



Q このままだとどうなるの？

A 日常的な動作が苦しくなり、自力で呼吸ができなくなることも

根本的な治療は非常に難しい

COPDが進行すると、階段の上り下りなどのちょっとした運動や入浴・着替え・歯みがきのような日常でごく普通に行う動作でも息切れがするようになります。さらに悪化した場合は低酸素状態となり、命に関わることもありえます。

COPDの治療においてぜひ知っていただきたいのは、「いったん壊れた肺の組織は元に戻らない」ということです。

もちろん専門医の指示を守り、禁煙・服薬などを徹底すれば、病状の急激な進行はほぼ防ぐことができます。重症化してしまった場合でも、在宅酸素療法を取り入れることで入院せずに自宅で生活を送っている方もいます。

しかし、現時点でのCOPDの治療はつらい症状をやわらげるためのもので、完治は非常に難しい状況です。COPDは一旦進行してしまうと一生付き合っていかなければならない病気なのです。早期に対策して、予防するに越したことはないのはいうまでもありません。



進行すると全身に悪影響が

COPDの主な患部は肺ですが、最近では炎症が全身に影響を及ぼすことがわかっています。さらに、COPDには加齢や喫煙習慣がともなうため、他の危険な病気を招いてしまいます。また、肺がん・気胸など、肺の別の病気にも注意する必要があります。



Q 日常生活で気をつけることは？

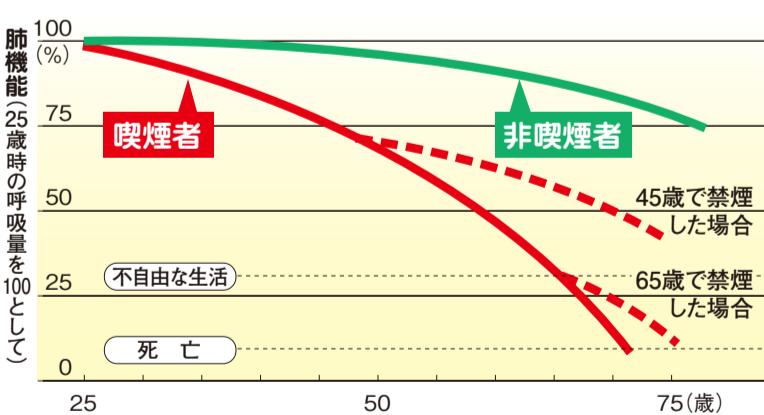
A まずは、禁煙すること

禁煙で肺機能の低下は防げる

現在たばこを吸っている方にとって、禁煙は肺機能の低下を防ぐ最も効果的な手段です。たばこをやめられない方の中には、「今さら禁煙しても遅い」と考える方も多いようですが、実際には何歳からでも肺機能の低下をある程度防げます(グラフ参照)。

禁煙外来を受診する、ニコチンパッチ・ニコチンガムを利用するなどして、一日でも早く禁煙を始めましょう。また、食事や運動などに気を配り、毎日の生活をしっかり管理することも大事です。

禁煙開始時期と肺機能の低下速度



例えば...

できる範囲で運動する

呼吸がづらくなるとどうしても避けがちになりますが、ウォーキングやストレッチなどできる範囲で運動をするようにしましょう。筋肉の減少や歩速という意欲の減退も防止できます。

食事をきちんととる

肺機能が低下すると、呼吸するだけで多くのエネルギーを消費します。体重が減ると体力も落ち、症状の悪化を招くため、必要な食量を守るようにしましょう。

感染症を予防する

カゼやインフルエンザなどの感染症にかかると、肺機能をさらに低下させてしまう可能性があります。人混みでのマスクや帰宅後の手洗いなどが徹底するなどして予防しましょう。

