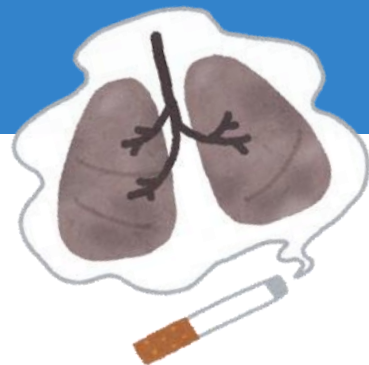


知っところ！

COPD



「たばこ病」とも呼ばれるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は、喫煙などによる肺のダメージが原因でおこります。たばこ等の有害物質で、細い気管支の炎症と肺気腫によって肺機能が低下し、息をうまく吐き出せなくなり、「呼吸する」というあたりまえの機能が働かなくなる病気です。

放っておくと**呼吸の状態は、元にはもどりません。**



COPDの可能性を確認しよう！

1. 現在、おいくつですか？

40～49歳 50～59歳 60～69歳 70歳以上

2. かぜをひいていないのに、たんがからんでせきをすることがありますか？

いつも ほとんどいつも ときどき まれに ほとんどない

3. 走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、 同年代の人と比べて、息切れしやすいほうですか？

はい いいえ

4. この1年間で、走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、 ゼイゼイやヒューヒューを感じることはありましたか？

いつも ほとんどいつも ときどき まれに ほとんどない

5. これまで、たばこをどれくらい吸いましたか？

（ ） に数字を記入し、次の計算をしてください。

1日の平均本数（ ）×喫煙年数（ ）＝合計（ ）
 吸わない 1～399 400～999 1000以上

選択肢の 数字 を合計してみてください。

合計点は _____ 点です



結果は裏面を確認しよう！



結果

合計 4点以上

COPDの可能性があると考えられます。

医療機関を受診し、呼吸機能検査を受けることをお勧めします。

早期発見・早期治療・重症化予防で、病気の進行を遅らせたり、症状を和らげることができます。

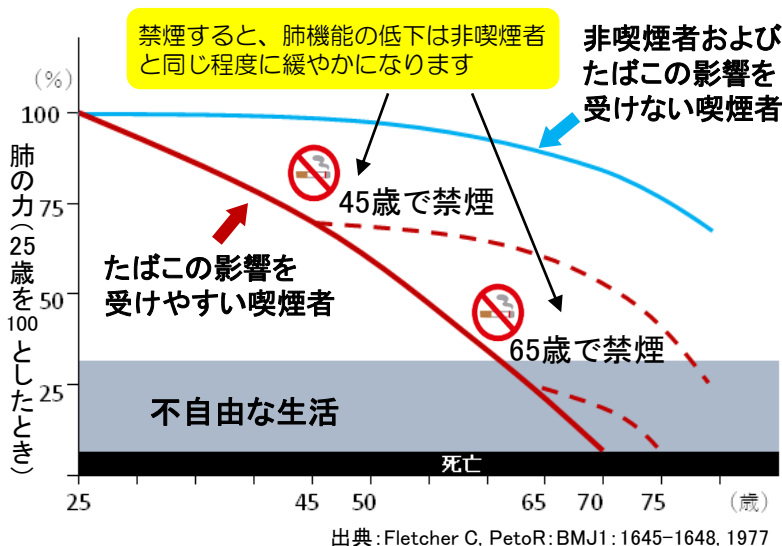


合計 0から3点

COPDの可能性は今のところ低いです。しかし、呼吸に問題があると感じている人は、一度病院を受診してください。別の病気の可能性もあります。

出典：Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2017 May 15;12:1469. COPD集団スクリーニング質問票(COPD-Q)

喫煙・禁煙の肺機能の変化とCOPD



症状は？

動いたときに起こる**息切れ**・慢性的な**せき・たん**など。ひどくなると息が吐けなくなる。

原因は？

喫煙が9割。受動喫煙でもおこる。ごく一部、大気汚染や化学物質などを長期間吸ったためにおこる場合も。

治療方法は？

まずは**禁煙**。そしてきちんと治療を行うことで、進行を抑えたり、症状をやわらげたりすることが可能。治療は肺の状態に合わせて、「呼吸リハビリテーション」「薬物療法」「酸素療法」など。

その症状、「年のせい」「風邪の治りが悪いだけ」という思い込みは危険です！

喫煙と新型コロナウイルス感染症

マスクをしたときに息が苦しくありませんか？
鼻を出したくなることはありませんか？
それはCOPDのために、呼吸の力が落ちている場合にも起こります。

COPDの方や喫煙者は、新型コロナに感染すると、重症化するリスクが高いことがわかっています。それは喫煙するときマスクを外すことや、たばこの有害物質の影響でウイルスを体の中に受け入れやすくなるからです。それに加え、COPDの方は新型コロナでの死亡率が高いことがわかっています。

出典：新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き・第6.0版
新型コロナウイルス感染症（COVID-19）とタバコ；日本禁煙学会雑誌 第15巻第2号 2020年（令和2年）7月1日

加熱式たばこや電子たばこも同様に、肺にダメージを与えることがわかっています。

