

# 息切れ、せき、たん

シー オー ピー ディー

## ひょっとしてCOPD?

～COPDは喫煙等による肺の慢性的な炎症で呼吸困難になる病気です～

### 今、たばこをやめれば間に合います!

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、禁煙によって発症を予防、進行を阻止することができる病気です。喫煙が主な原因で肺の慢性的な炎症により、呼吸困難になる「肺の生活習慣病」で、慢性気管支炎、肺気腫などの病気が含まれます。

#### こんな症状はありませんか?

- 風邪でもないのに咳や痰が続く

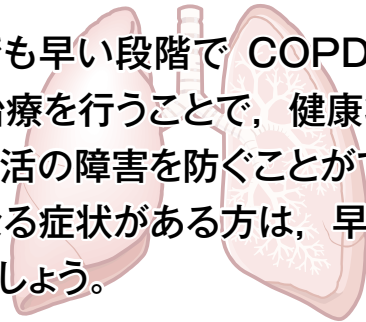


- 身体を動かすと息切れを感じる



少しでも早い段階で COPD を発見し、適切な治療を行うことで、健康状態の悪化と日常生活の障害を防ぐことができます。

気になる症状がある方は、早めに医師に相談しましょう。



#### COPDが進行するとどうなるの?

COPD が進行すると少し動いただけでも息切れし、身体に十分な酸素が取り入れられない状態(呼吸不全)が起きるようになります。重症化すると在宅酸素療法が行われるようになり、心不全などで死に至ることもあります。

- きつい咳が慢性化します

咳や痰がひどくなり、慢性化します。緩い坂道で息切れを起こします。体重減少、食欲不振などをきたす場合もあります。



- 平地でも、息切れします

数分間、平地を歩くと、息継ぎのため休まずにはられません。少し身体を動かすだけで、息切れするようになります。



- 酸素吸入が必要になります

呼吸不全が進行すると、外出には、携帯酸素が必要になります。

- 心不全などで死に至ることもあります。



# 禁煙

## 生活を始めましょう!



# マナーからルールへ。

改正された健康増進法が、2020年4月1日から全面施行されます。

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。

このことで、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わります。



20歳未満の  
立入禁止

喫煙室の  
設置が必要

標識掲示が  
義務付け

多くの施設において  
屋内が原則禁煙に

20歳未満の方は  
喫煙エリアへ立入禁止に

屋内での喫煙には  
喫煙室の設置が必要に

喫煙室には  
標識掲示が義務付けに

## 受動喫煙とは

人が他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされることを「受動喫煙」と言います。

## 受動喫煙により起こる病気

タバコの有害物質は肺から急速に血液中に移行し、全身に広がっていくため、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患（COPD）等）だけにとどまらず、がん、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病、歯周病、胃潰瘍などが起こる可能性があります。

## 受動喫煙防止の推進に向けて

県では、肺がんや循環器疾患などの生活習慣病予防対策の一環として、受動喫煙防止を推進するため、**全面禁煙**に取り組む**飲食店**又は**喫茶店**を「**たばこの煙のないお店**」として登録し、ホームページなどを通じて県民の皆様へ情報提供することで、健康づくりを支援する社会環境整備を図っています。（鹿児島市も同様の制度あり）

## 禁煙治療を利用しましょう・・・健康保険で禁煙治療 OK

医療機関を受診して禁煙治療を受けることもできます。（県ホームページに禁煙支援医療機関を掲載しています。）

## タバコに含まれる主な有害成分とその働き

### 依存症の悪玉 ニコチン

強い依存性があるほか、血管収縮作用や胃酸の分泌促進作用があり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などを引き起こします。

### 発がん物質 タール

約40種類の発がん物質が含まれており、肺がんをはじめ多くのがんを引き起こします。

鹿児島県では女性の肺がんが増えています

### 動脈硬化の原因 一酸化炭素

血管内皮を損傷して動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。また、血液中の酸素の運搬を妨害するため、持久力や作業能率が低下します。

### その他

カドミウム、ヒ素、アンモニア、シアン化水素、ダイオキシンといった有害物質が含まれています。