



## 【COPD（慢性閉塞性肺疾患）をご存じですか】

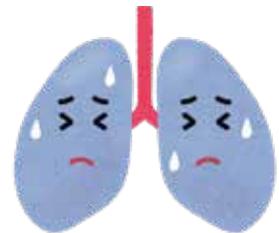
COPDは、長年の喫煙などによって気管支や肺が炎症を起こして壊れ、肺への空気の通りが悪くなって呼吸機能が低下していく病気で、ゆっくりと進行していきます。

日本では40歳以上の約10人に1人がCOPDと推定されています（厚生労働省ホームページ資料より）。

なお、COPDは新型コロナウイルス感染症の重症化しやすい基礎疾患のひとつになっています。

### 当てはまることはありませんか？

- ・ たばこを長期間吸っている（または吸っていた）
- ・ 風邪でもないのに咳や痰が続く
- ・ 階段や坂道など、身体を動かすと息切れや動悸を感じる
- ・ 呼吸をする度にゼーゼー、ヒューヒューという音がする



これらの症状が思い当たる方は、早めに医師へ相談することをおすすめします。

### COPDが進行するとどうなるのか

#### ・ きつい咳が慢性化します

咳や痰がひどくなります。緩い坂道で息切れを起こしたり、体重減少や食欲不振などの症状が出ることもあります。



#### ・ 平地でも息切れをするようになります

数分間、平地を歩くと、呼吸が苦しくなって休まずにはいられなくなります。

着替えなど、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

呼吸がさらに苦しくなると屋内の日常生活や、外出の時は携帯酸素が必要になります。活動量が低下するため、肺以外の全身の病気を引き起こし、命をも脅かします。



### 予防には禁煙が一番重要です

一度壊れた肺の機能は元には戻りません。禁煙することで進行を遅らせることができます。

問合せ 健康福祉課健康推進グループ ☎ ㊟ 7071