

## たばこと慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

今年の10月からたばこの値段が大幅に値上がりしました。

喫煙されていた方は、これを機会に禁煙しようと決意したり、経費削減のため当分の間のつなぎのためストックした方も多かったと思います。たばこには様々な有害物質が含まれ、肺がんをはじめとし、動脈硬化や胃潰瘍などに罹患する危険性が高く、近年は慢性閉塞性肺疾患 (COPD) が注目されています。

この機会にたばこが健康に及ぼす影響や禁煙方法について学び、禁煙にチャレンジしてみませんか。

### ☆喫煙と禁煙希望者

最近の喫煙率は年々減少傾向にあり、男性は約40%、女性は11%となっていますが、北海道民の喫煙率は全国を上回っています。喫煙者のうち約3分の2の人が禁煙や減煙を希望しています。止められない理由としては、イライラや頭痛などの離脱症状、習慣になっているなどが大きな要因です。



#### ○主な健康被害

- ①がんにかかる危険が高い ⇒ 喉頭がん、肺がんなど
- ②動脈硬化を進める ⇒ HDLコレステロールを減らし、心筋梗塞や脳梗塞などに罹りやすい
- ③呼吸器系の病気に罹りやすくなる ⇒ 慢性気管支炎や肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患 (COPD) を引き起こす
- ④胃・十二指腸潰瘍になりやすい
- ⑤胎児の成長を遅らせる



### ☆慢性閉塞性肺疾患 (COPD) は、肺の生活習慣病！！

#### ○患者数が増加

1990年頃から増加傾向にあり、成人人口の約10%と推定されています。この病気の原因は喫煙で、数十年かけて徐々に進行しますので、今後もさらに増加していくことが予測されています。がん、心臓病、脳卒中に続く第四の生活習慣病といわれています。

#### ○慢性閉塞性肺疾患になると、体はどうなるの

進行すると肺の細胞をじわじわと壊し、肺の機能が低下して酸素を十分に取り込むことができなくなります。その結果、息切れや呼吸困難などの症状があらわれます。酸素療法が必要になり、生活や経済的にも大きな負担となってきます。

ゆっくり進行するので気づきにくく、肺の機能は徐々に低下し、最後には自力呼吸が難しくなっていきます。

### ☆慢性閉塞性肺疾患の予防と治療

#### ○たばこを止めることが最も重要

予防のためには禁煙することが大切です。禁煙に遅すぎるといことはありません。私たちの体は、禁煙直後からたばこによるダメージを回復させます。長年、喫煙を続けていても、禁煙した時点で体は変わり、肺の機能低下を抑えることができます。

#### 禁煙を成功させるために

- ・禁煙外来を受診する
- ・喫煙パターンを記録する
- ・たばこに関連するものは全て捨てる
- ・口さみしさをやわらげる
- ・禁煙補助薬を使う



#### 専門医の受診

この疾患はひじょうにゆっくり進行するために、気づかないことがあります。かかりつけ医に相談し、呼吸器内科を受診するとよいでしょう。喫煙歴のある40才以上の方は、一度専門医に診てもらおうとよいでしょう。