

# 元気 UP 滋賀！

平成 22 年度

私が守る 私の健康 家族の健康  
～ 禁煙は 自分も家族も守ります～



COPD (慢性閉塞性肺疾患)

と

受動喫煙



- |                        |        |
|------------------------|--------|
| ・ COPD (慢性閉塞性肺疾患) について | 2 ページへ |
| ・ 受動喫煙について             | 5 ページへ |
| ・ 禁煙について               | 6 ページへ |

# COPD (慢性閉塞性肺疾患)

## を知っていますか？

### 肺の生活習慣病 COPD

慢性閉塞性肺疾患、別名「たばこ病」と呼ばれ、喫煙を続けることでたばこの煙が徐々に肺を壊し、ゆっくりと呼吸機能を低下させていく、それがCOPDです。肺は人の活動に必要な酸素を体に取り込み、不要な二酸化炭素を体外に出す機能があります。COPDになってしまうと、この機能が低下してしまい、息切れや呼吸困難などの症状が出るようになります。

COPDは1990年代から注目されるようになった新しい病気で、世界的に患者の数が増えています。WHO(世界保健機構)は、全世界の死亡原因のうち、COPDによる死亡が1990年の6位から2020年には3位まで推移すると予想しています。

全世界の死亡原因の推移

1990年	2020年
1. 虚血性心疾患	1. 虚血性心疾患
2. 脳血管障害	2. 脳血管障害
3. 下部呼吸器感染症	3. COPD
4. 下痢性疾患	4. 下部呼吸器感染症
5. 分娩に伴う疾患	5. 呼吸器がん
6. COPD	6. 交通事故
7. 結核	7. 結核
8. 麻疹	8. 胃がん
9. 交通事故	9. HIV
10. 呼吸器がん	10. 自殺

(出典:WHO)

### COPDの最大の原因は喫煙！

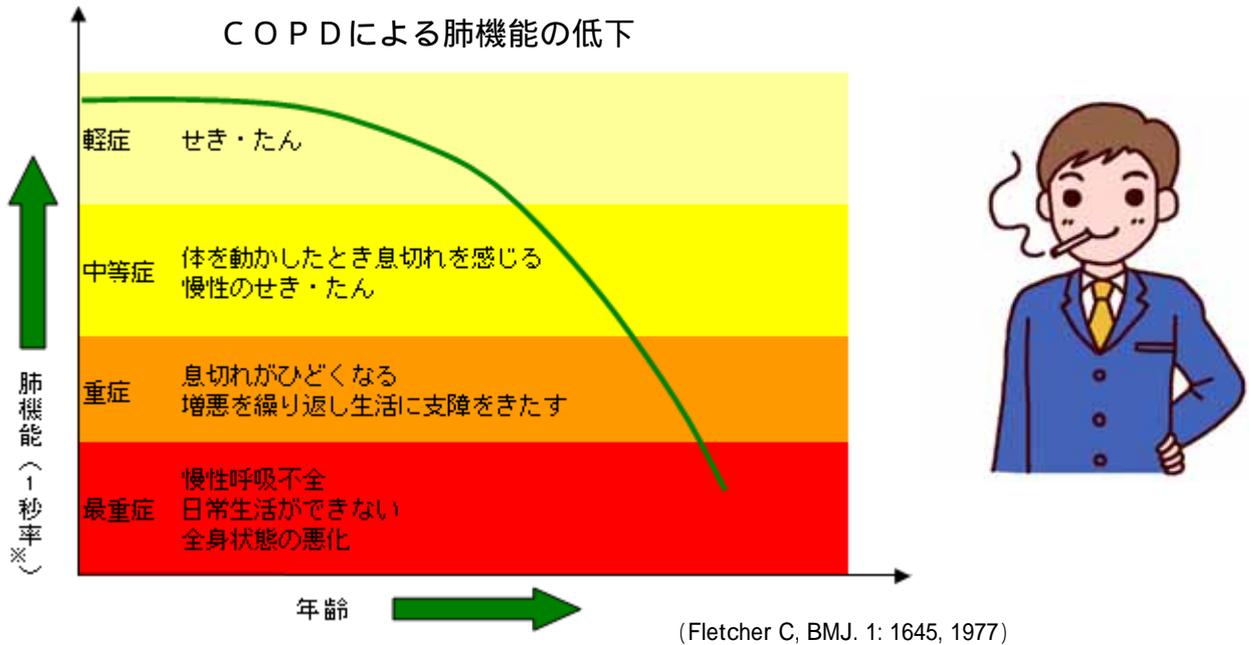
COPDの最大の原因は喫煙です。たばこの煙には約4,000種類の化学物質が含まれており、その中の200種類以上が人体に対して有害です。長年喫煙を続けることにより、これらの有害物質が気管支や肺を傷つけ、肺胞が壊れたり気管支に炎症が起きたりします。

COPD患者の8~9割は喫煙者であり、非喫煙者と比べると、COPDが発症するリスクは6倍になります。一方で、喫煙者の約10~15%の人がCOPDを発症すると言われています。この数字は小さいように思えるかもしれませんが、嗜好品の摂取で1割以上の方が病気になってしまうという現実を簡単に考えてはいけません。



## COPDにかかるとどうなるの？

COPDは進行が非常に遅く、病状が急変することがあまりないため、症状に慣れてしまい異常に気づかないことの多い病気です。特に喫煙者は異常をたばこや年のせいにしてがちです。放置しておくとも最終的には自分で呼吸ができなくなります。



1秒率とは、目一杯息を吸って、できるだけ早く吐きだしたときの最初の1秒間に吐き出された量の割合です。

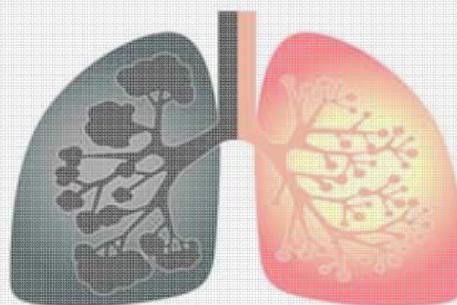
$$1 \text{ 秒率} = \frac{\text{最初の 1 秒間に吐き出された空気量}}{\text{全肺活量}} \times 100$$

### COPD と健康な肺の比較

炎症やたんで気道が狭くなる

肺胞壁が壊れ大きな空間となる

膨張後の収縮ができず勢いよく息を吐けない



COPD

健康な肺

気道が広く呼吸がしやすい

肺胞壁が整っている

膨張収縮がスムーズ

## COPDによる合併症

COPDが進行していくと肺が弱り呼吸機能が低下します。その結果、全身が衰弱し、COPD以外の病気にもかかりやすくなります。肺炎や肺がんなどの肺の病気だけでなく、心不全や糖尿病、脳卒中、骨粗しょう症など、肺以外の病気を合併することが多くあります。

### 肺がん

COPDが重症化するほど合併しやすくなります。肺がんは治りにくく、がんによる死亡のうち肺がんが1位を占めています。肺がんの原因はCOPDと同じくたばこです。喫煙すると肺がんになる確率は高まります。

### 心不全

COPDによって肺機能が低下すると、右心室に肥大が起こり心不全が併発します。心臓は全身に血液を送り出すポンプ機能をもった臓器ですが、心不全になると、このポンプ機能がうまく働きません。症状は、呼吸困難、疲労感、動悸、認知症などがあります。

### 肺炎

COPDによって気管支にたんがたまったり肺胞が壊れると、ウイルスが肺に侵入しやすくなり、その結果肺炎になりやすくなります。肺炎が発症すると、ふるえや寒気、38～39度以上の高熱、黄色いたんを伴うせき、胸痛、倦怠感などの症状が出てきます。肺炎による死亡は日本人の死亡原因の第4位を占め、死亡者の95%が65歳以上の高齢者というデータもあります。

### 骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨の質量が減り、骨が脆くなって折れやすくなる病気です。COPDは骨の形成を悪化させます。COPDの治療薬が骨粗しょう症を助長する要因にもなります。また、骨粗しょう症で骨が変形するとCOPDが悪化することもあります。

## COPDを防ぐ1番の方法は？

### たばこをやめることが大切

COPDになる最大の原因がたばこの煙です。COPDを予防するにはたばこを吸わないことが大切です。喫煙している方でも今からたばこをやめることによってCOPDの進行を抑えることができます。



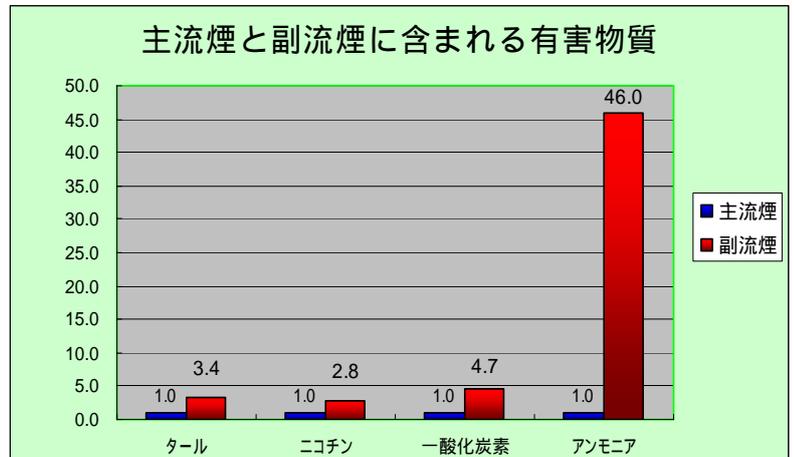
### 専門医に受診してみよう

COPDの進行は非常に遅く、症状に慣れてしまっていて異常に気づかないことが多い病気です。ですので、一度専門医か呼吸器内科を受診してみるのもよいでしょう。8ページのチェック表で当てはまる項目があるようでしたら必ず専門医を受診してください。

## 「受動喫煙」でもCOPDになる！

たばこの煙には2種類あり、喫煙により口から直接吸い込まれる煙を「主流煙」、火のついた部分から立ち上る煙を「副流煙」といいます。また、この「副流煙」と喫煙者が吐いた煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。

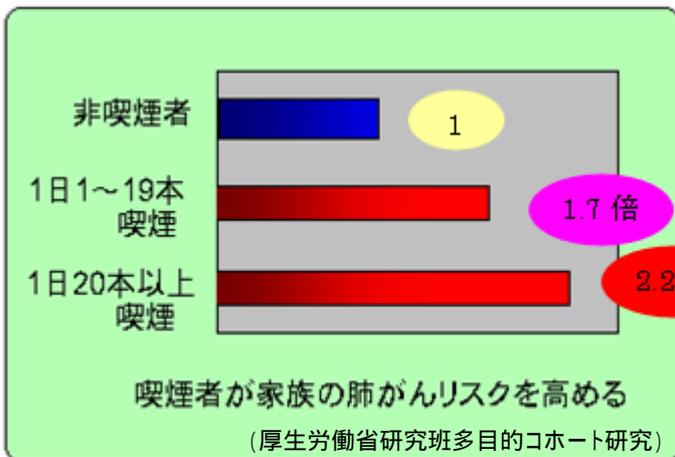
実は「副流煙」は「主流煙」に比べて有害物質が2~4倍多く含まれているのです。



(アメリカ保健教育福祉省,1975)



「主流煙」を吸っている喫煙者がCOPDになるのですから、当然「副流煙」を吸ってしまっている人もCOPDになります。それどころか、受動喫煙は喫煙者以上に健康が損なわれる可能性があるのです。喫煙習慣のない妻でも、夫がヘビースモーカーであれば、妻はCOPDになりやすく、肺がんになるリスクは2倍以上に高まります。また、親がたばこを吸う家庭で育った子どもは、肺炎、気管支炎、ぜん息などにもなりやすいといわれています。



### 健康増進法第25条について

健康増進法第25条では、学校や病院、飲食店など、たくさんの人が利用する施設の管理者には、受動喫煙を防止する措置をとる努力義務を課す、ということを定めています。この第25条に基づいて今後の受動喫煙を防ぐ対策として、公共の場については原則全面禁煙を目指しています。

## 自分の健康のために、

## 家族の健康のために、禁煙しよう

### 自分の健康のために

COPDは呼吸機能を低下させ、生活の質に大きく影響を与えます。COPDを予防する、または進行を抑制するには禁煙することが1番なのです。たばこをやめることに遅すぎるということはありません。禁煙を始めた直後から、人間の体はたばこによるダメージから回復し、効果があらわれます。



禁煙による効果		
体	時間経過	効果
たばこのダメージから回復	~ 1 日	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 血圧や脈拍が正常値に近づく</li><li>・ 血中の一酸化炭素が下がり正常値に近づく</li></ul>
正常な感覚が戻ってくる	1 ~ 2 日	<ul style="list-style-type: none"><li>・ ニコチンが抜ける</li><li>・ 呼吸が楽にできるようになる</li><li>・ 味覚や嗅覚が戻ってくる</li></ul>
	2 週間後 ~	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 循環機能や肺機能が改善される</li><li>・ 体力が戻り、せきや息切れが改善される</li><li>・ 血液の流れがよくなる</li></ul>
	1 ヶ月後 ~	<ul style="list-style-type: none"><li>・ せきや倦怠感がなくなる</li><li>・ 全身に血液がいきわたり、顔色が改善される</li></ul>
病気のリスクが減少する	1 年後 ~	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 虚血性心疾患の超過リスクが半減する</li></ul>
	10 ~ 15 年後	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 肺がんなどの喫煙関連疾患のリスクが非喫煙者のレベルに近づく</li></ul>

### 家族の健康のために

喫煙者が近くに 1 人いるだけで、周りの人は肺がんなどの疾患の危険にさらされます。自分 1 人の健康だけではなく、家族の健康も損なうと思えば禁煙も楽にできるかもしれません。



# 上手に禁煙するためには

## 禁煙できない理由は？

なぜなかなか禁煙できないかというと、理由は主に2つあります。1つは、たばこの煙に含まれているニコチンという依存性薬物による依存です。ニコチンを摂取すると「頭がすっきりする」「リラックスできる」などの満足感や不安・イライラの解消といった効果が得られます。また、体内のニコチンがなくなってくるとイライラし始め、たばこを吸いたくなってしまう。もう1つの理由は、たばこを吸うことが日常生活に組み込まれ、生活の習慣になってしまっているという心理的・行動的依存です。



## 禁煙を成功させるには

### たばこに関連するものをすべて捨てる

節煙では決して禁煙はできません。たばこを完全に絶つ必要があります。

### 自分の喫煙行動を記録しておく

自分がいつどんなときにたばこを吸っているのか記録しておくことで、禁煙の達成状況を確認でき、禁煙の実行や継続に役立ちます。

### 自分にご褒美を用意する

禁煙できている自分にご褒美を用意すると禁煙の継続に役立ちます。

### 禁煙グッズを試してみる

ニコチンパッチやニコチンガムなどを使用し、徐々にその量を減らしていきましょう。

### 禁煙外来を受診する

一定の基準を満たしていれば、禁煙治療に健康保険が適用されます。



## 離脱症状とうまく付き合う

禁煙すると、人によって症状に差はありますが、さまざまな離脱症状があらわれます。これらの症状は、ニコチンに依存していた身体からニコチンが抜け出したためにみられるものです。離脱症状とうまく付き合うのも上手に禁煙を続けるコツといえます。

- |             |                       |         |
|-------------|-----------------------|---------|
| 口さびしいとき     | ガムをかむ                 | 冷たい水を飲む |
| 倦怠感や眠い      | 睡眠を十分にとる              | 軽い運動をする |
| イライラ、落ち着かない | 深呼吸やストレッチなどをしてリラックスする |         |

## COPDの危険度チェック！

あてはまるものにチェックして、  
最後にポイントを合計してみましょう。

COPD診断と治療のためのガイドライン第3版をもとに作成

あなたの年齢はいくつですか？	49歳以下	0
	50～59歳	4
	60～69歳	8
	70歳以上	10
1日に何本くらいタバコを吸いますか？ 1日のタバコの本数 ÷ 20 × 喫煙年数 =	0～14	0
	15～24	2
	25～49	3
	50以上	7
あなたの体格指数（BMI）はいくつですか？ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) =	25.4未満	5
	25.4～29.7	1
	29.8以上	0
天候によりせきがひどくなることはありますか？	ある	3
	ない	0
風邪ではないのにたんが絡むことはありますか？	ある	3
	ない	0
朝起きてすぐにたんが絡むことはありますか？	ある	3
	ない	0
ゼイゼイ、ヒューヒューすることはありますか？	ない	0
	時々、もしくはよくある	4
今までにアレルギー症状はありますか？	ある	0
	ない	3
合計ポイント		

合計 17 ポイント以上

COPDの可能性が高い

## 滋賀県健康づくり県民会議

事務局：滋賀県健康福祉部健康推進課内

〒520-8577 大津市京町四丁目1-1

TEL：077 (528) 3616

FAX：077(528)4857