

# たばこを控えて

## シール オーバーピー ディー COPDを予防しよう

COPDという病名を皆さんは聞いたことがありますか？COPDとは慢性閉塞性肺疾患のことで、現在、世界中で死亡者数が増え続けており、日本でも増加傾向にあります。この特集では、COPDの説明や昨年旧松浦市の地域で実施したアンケートと検診の結果などを紹介します。COPDのことを理解して、早めに予防しましょう。

### COPDって？

#### ゆっくりと呼吸機能が低下

COPDとは、息をする時に空気の通り道となる「気道」に障害が起こって、ゆっくりと呼吸機能が低下する病気です。以前は「肺気腫」「慢性気管支炎」とされていた病気をまとめてCOPDと呼ぶようになりました。

#### 咳や痰が続いたら要注意

COPDの症状は、風邪でもないのに咳や痰が続いたり、階段の昇降などで体を動かした時に息切れを感じたりします。ありふれた症状で始まりゆっくりと進行するため、異常を感じて受診した時には重症に陥っている場合が多い「肺の生活習慣病」です。

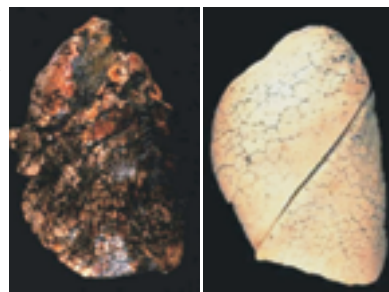
#### 別名「たばこ病」

へビースモーカーに多い病気で、患者の90%以上は喫煙者です。一日平均何本のたばこを何年間吸い続けたかをかけ合わせた数は「喫煙指数」と言われ、この数が大きいほどCOPDの発症は高まります。

### たばこの及ぼす影響

#### 200種類以上の有害物質

たばこの煙の中には、約4000種類以上の化学物質が含まれており、このうち約200種類以上は有害物質とされています。代表的な有害物質は、ニコチン・タール・酸化炭素です。ニコチンは、血管を収縮させるため、血圧を上昇させ、動脈硬化を促進させることもあります。



▲たばこを吸っていない人の肺（右）と、たばこを吸ってタールが沈着した人の肺（左）

タールは、肺にたまっていきます。右写真の黒い肺は、たばこのタールが沈着したもので、たばこをやめても残ったままです。これが、長い年月にわたって発ガン物質として作用し続けます。

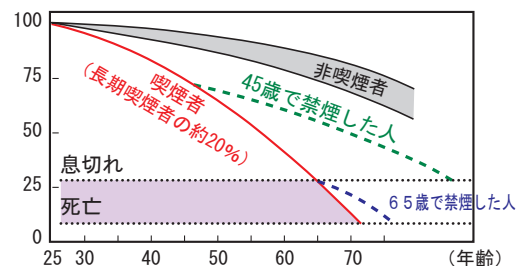
また、酸化炭素を吸うことで酸素不足になり、低濃度の酸化炭素でも全身の酸素欠乏をもたらします。

#### たばこを吸い続けると...

右下の表をご覧ください。1秒量は、加齢とともに少しずつ減少して

### 25歳のときの1秒量を100とした割合

※1秒量=息を深く吸い込んで思い切り息を吐き出した時、最初の1秒間で吐き出せる息の量。肺機能検査で測定します。



パンフレット「ひと目でわかる慢性気管支炎・肺気腫」(公健協会作成)より

#### 喫煙者の周囲も危ない!

喫煙者の周囲にいる人は、たばこを吸っているのと同じかそれ以上に有害物質を吸い込むことになり(受動喫煙)、様々な健康障害が起こることが明らかになっています。

## COPDの 実情を把握

### アンケートと検診を実施

COPDによる死亡率が高い旧松浦市の地域の、より詳しいCOPDの実情を把握するために、昨年10月に県北保健所主催でアンケートを実施しました。また、その回答結果で検査の必要があった人に対して11月にCOPD検診も行いました。実施したアンケートの内容と検診の結果を紹介します。皆さんもアンケートに答えてみてください。

●アンケート対象者 旧松浦市在住の50〜80歳の男女 8,878人 (内4,568人が回答)

●COPD検診の内容 身長・体重・握力測定、肺機能検査、結果説明、保健指導



▲アンケート後の検診の様子

## アンケート

下の10の質問の当てはまる項目にチェックをつけてください。5個以上チェックがついた人は、医療機関で肺機能検査を受けることを勧めます。※このアンケートは、実際実施したアンケートの内容を簡略化しています。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 今までたばこを吸ったことがある        | <input type="checkbox"/> 子どものころ、よく風邪をひいたり、ぜん息、肺炎になったことがある |
| <input type="checkbox"/> 咳や痰がたくさんでる             | <input type="checkbox"/> 自分の両親や子どもで、ぜん息や呼吸が苦しいという人がいる     |
| <input type="checkbox"/> ぜん息の症状がある              | <input type="checkbox"/> 職場や家の中がホコリっぽかったり、家の周囲の交通量が多い     |
| <input type="checkbox"/> 長い坂道を荷物をもって上ることが困難である  | <input type="checkbox"/> やせすぎ、または太りすぎている                  |
| <input type="checkbox"/> 普通の階段の昇降で動悸を感じることもある   |   |
| <input type="checkbox"/> 夜、呼吸が苦しくてゆっくり眠れないことがある |   |

## 喫煙の影響大の結果

喫煙は、COPDの第一の原因と言われていますが、左の表を見てわかるように今回の検診でも同様のことがわかりました。COPD患者の割合は、喫煙指数200未満では0.7%ですが、200以上では8.5%という結果で、明らかに喫煙の影響が大きいといえます。

## COPD検診結果

※ 喫煙指数	検診対象者 (人)	検診受診者 (人)	COPD 確定患者 (人)	割合 (%)
200 未満	646	244	12	0.7
200 以上	1,246	399	124	8.5

※ 喫煙指数 = 「一日の平均喫煙本数」 × 「喫煙年数」

## 禁煙が一番の予防法!

禁煙がCOPDの一番の予防法でもあり、治療法です。今さら遅いと思わずに少しでも早く禁煙することが重症化させない秘訣です。息切れを感じたら、まず、肺機能検査を受けましょう。「禁煙したいけど無理！」という人は、医療機関にご相談ください。昨年4月からは、禁煙治療が一部の医療機関で保険適用されることになりました。喫煙を単なる習慣や嗜好嗜好と考えるのではなく、ニコチン依存症という病気ととらえ、必要な治療を行いやすくするという考え方からです。

また、2〜3月には、COPD検診で経過観察が必要な人を対象にCOPDに関する健康教室が県北保健所主催で開催されます。この教室に興味、関心がある人は、県北保健所地域保健課健康対策班(☎0955015713933)まで問い合わせてください。

○問合せ先 松浦市保健センター

☎095617214747

## COPDの 予防法