



## ◆「COPD」ってなあに?

COPDとは『慢性閉塞性肺疾患』のことを言い、人体にとって有害な粒子やガスを吸い込んでしまうことで、肺や気管支が炎症を起こし、それがもとになって進行性の気流制限（呼吸が上手くできなくなる）が現れる病気です。

COPDの症状として代表的なものには、「咳、痰、息切れ」の三つがあり、これらの症状が慢性的に持続するのが特徴です。

最初に現れる症状は「咳と痰」です。一般的にCOPDが進行するに従い、最初は季節の変わり目だけに風邪を引くことが多かった方が、風邪がなかなか治らず、冬の間ずっと風邪を引いている、などと症状が持続することが多くな

ります。

そして、その後に「息切れ」が加わってきます。たとえば階段を上るときに少し苦しく感じるようになったり、同年代の友人とハイキングに行ったら自分だけが遅れてしまったりなど、様々なきつかけで症状を認識するようになります。多くの場合、息切れは体に負荷がかかる労作時に生じます。安静にしていると症状はあまり出ません。

## ◆COPDとタバコ

COPDの最大の原因は「喫煙」です。COPD患者の90%が喫煙者で、喫煙者がCOPDを発症する確率は、非喫煙者に比べて6倍にもなるというデータも存在しています。

COPDで傷付いた肺を元に戻す方法はありません。そのためCOPDと診断されたら、その時点で残っている肺の働きをそれ以上低下させないようにすることが大切です。最も重要な原因となるタバコをやめることです。禁煙は早いに越したことはありませんが、何歳になっても遅すぎることはありません。肺の機能は非喫煙者でも加齢に伴い、緩やか

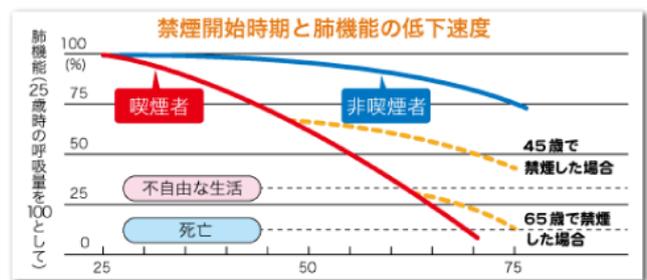
に低下していきます。

喫煙者には非喫煙者に比べ肺の機能は急速に低下していきます。禁煙した時から低下が緩やかになります。喫煙者は、「今さらやめても手遅れ」などと思わずに、一日も早く禁煙することが大切です。

実際の治療では、禁煙とともに、症状により気管支を広げる薬や痰の切れを良くする薬などが処方される場合があります。ただし、これらの薬の効果は、タバコを止めることによって得られる効果に及びません。

## ◆「軽いタバコ」のカラクリ

タバコのパッケージに表示されているニコチンやタールの数値は、タバコ1本の含有量ではありません。mg表記に関わらず、中に入



っているタバコは全く同じです。では数値の違いは何でしょう？それは器械によって一定量喫煙したときの煙を分析した数値なのです。フィルター部分に空気穴を多くしたり、空気を通す巻紙を使うなどして、吸い込むニコチンやタールの量を薄めているので、測定値が低くなるのです。しかし、実際にはタバコを吸う時に、指で空気穴をふさいでしまっているのです。普通のタバコを吸っているのと何ら変わりません。また、軽いタバコを吸うときは無意識のうちに、深く吸ったり、タバコを根元まで吸ったりする傾向があるようです。健康が気になるなら、軽いタバコにするのではなく、思い切ってタバコと縁を切ることを考えてみましょう。

## ◆始めよう禁煙外来

剣淵町立診療所では禁煙外来を開設しており、また診療所において治療を終了した方に対し、町から5千円の治療費の助成をおこなっています。禁煙を目指して利用してみませんか？

