



2019

5

大阪自動車整備健康保険組合

保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業に、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

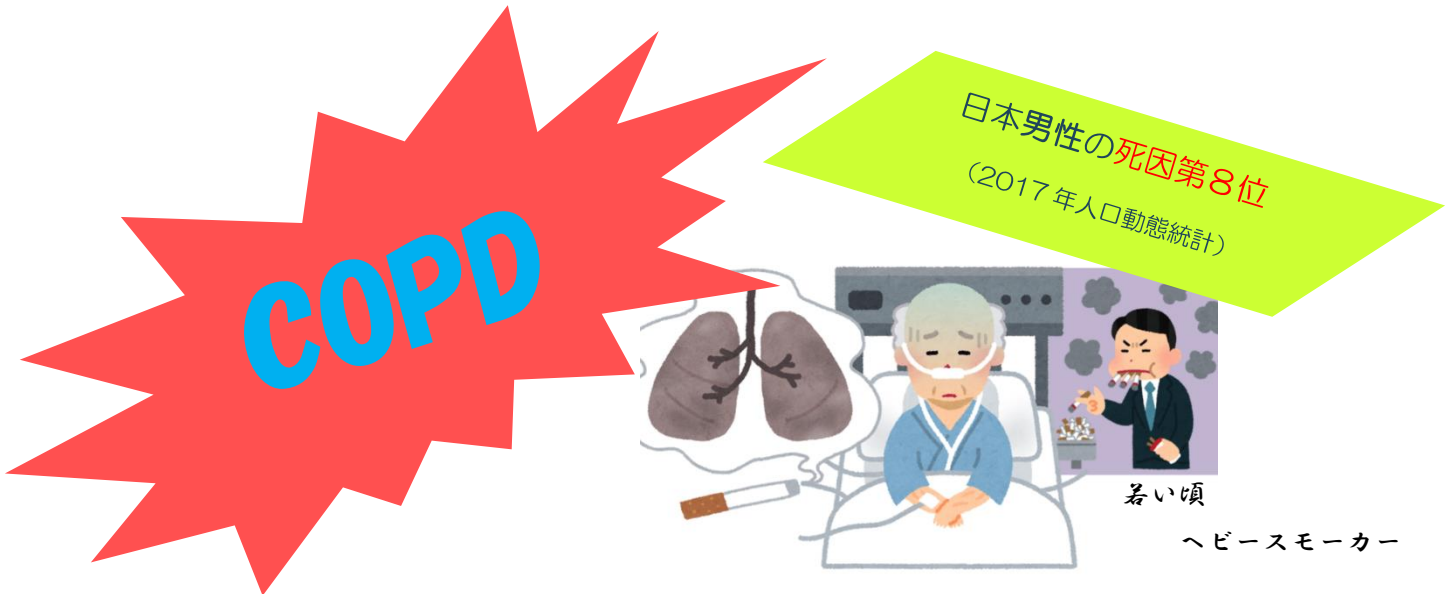
5月31日は、世界禁煙デー。わが国もこれに合わせて毎年5月31日（金）～6月6日（木）を禁煙週間として様々な取り組みが行われます。当健康保険組合もあなたの禁煙を応援しています。

そこで今月の特集は「**COPD**（慢性閉塞性肺疾患）（**COPD :chronic obstructive pulmonary disease**）」です。

COPDの主な原因は受動喫煙を含むタバコの煙です。2018年7月に亡くなった落語家の桂歌丸師匠はヘビースモーカーゆえに発症した**COPD**に長く苦しみ、禁煙推進と**COPD**の啓発活動を続けました。

患者数が多いのに**COPD**という名前を知らない人が非常に多く、また進行が緩やかで発症年齢も比較的高いため、「年のせいだろう」と思って放置されることが多いようです。そのため、ありふれた病気なのに**COPD**と診断された時には、すでに病状がかなり進行していることが多いのです。

では、**COPD**とはどんな病気か、また、**なぜ軽症でも放置してはいけないのか**、学んでみましょう。



COPDって？

COPDは、気管支や肺胞の炎症によって肺の働きが低下する病気です。タバコの煙などに含まれる有害物質に長期にわたりさらされるため、中高年で発症することが多く、特に高齢になってから発症するケースが増えてきています。また、受動喫煙により**COPD**を発症する女性も少なくなく、特に高齢の女性や喫煙習慣のある方のご家族には「非喫煙者でも**COPD**に罹患することがある」という事実を知ってほしいです。



なぜ軽症でも放置してはいけないの？

喫煙習慣や受動喫煙などが原因で起こる**COPD**は、高齢で発症することが多く、初期の場合は症状も「階段をのぼる時の息切れ」などと重くないことから、患者自身が治療の必要性を感じにくい傾向があります。

多くの場合、高齢になって「健康のために運動をしよう」と思ったときに、運動できない、同世代の方々についていけない、といったことで気づくようです。しかし、**COPD**は日本人の死因第3位を占める肺炎と相関関係があり、また**肺がん**のリスクともなるため、**早い段階で治療**を受け、**定期的ながん検診**を受けることが重要です。



COPD の発見には早めの検査が必要です



COPDは気づかない間に進行する病気です。咳が続く、たんが絡む、運動などの時に呼吸しにくいなどの症状があらわれた場合には COPD の可能性があります。40 歳以上で喫煙歴のある人は体調の変化を見逃さないことが大切です。

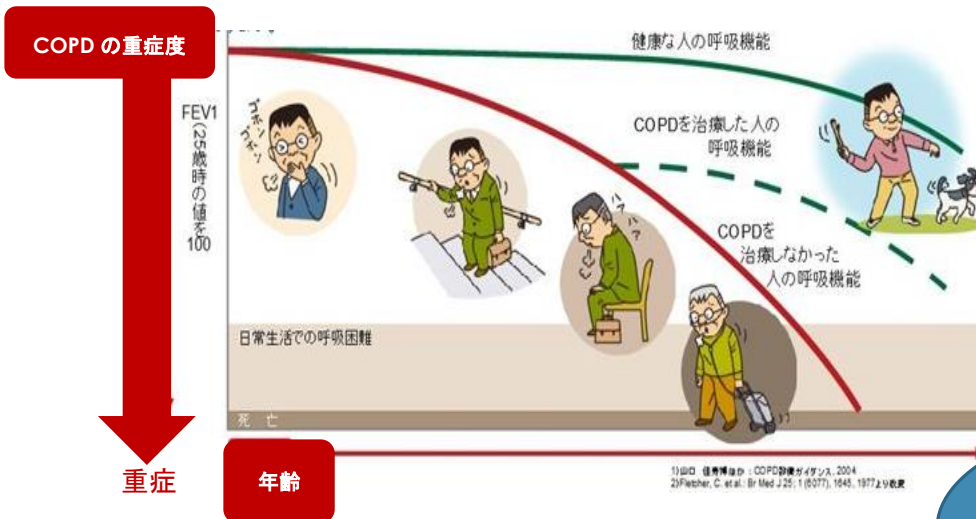


一般に喫煙の開始から 20 年以上経ってから症状が現れます



COPD は治療で治せる病気？

COPDは呼吸機能が落ちていく進行性の病気であり、元に戻ることはありません。そのため、かつて COPD は「発症してしまったら為術がない病気」というイメージで語られていました。しかし、進行速度を加速させる喫煙をやめることで、進行の程度を抑えることは可能です。また、治療の改善も進み、現在では中等症や重症の COPD でも、肺の働きを改善させる薬物治療や呼吸リハビリによって、ある程度まで症状を軽減させることができるようになりました。



COPD は、命を脅かす病気です。早期発見！早期治療！！

COPD が気になったらセルフチェック

1. 毎日のように、何度も咳が出る
2. 毎日のように、痰が出る
3. 同年齢の人に比べて、息切れしやすい
4. 40 歳以上である
5. タバコを吸っている（または以前吸っていた）

が、3つ以上ある方は、かかりつけや呼吸器の医師に COPD の可能性について相談し、呼吸機能検査を受けましょう。



<ご質問・お問い合わせ先> 〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-3-1 岸和田第3ビル3F 大阪自動車整備健康保険組合

医療費適正化対策室 保健師：上田 阪本 TEL 06-6762-6371 FAX 06-6763-1800

バックナンバーはホームページで <http://www.oj-kenpo.com>

