

禁煙について

COPDが増加しています！



COPDは、別名「タバコ病」といわれる肺の生活習慣病です。

これまで肺気腫や慢性気管支炎と分けていた疾患を一括してCOPD（慢性閉塞性肺疾患）と呼ぶようになりました。

長年の喫煙が原因となり、肺や気管支の組織が壊れて、呼吸がうまく出来なくなってしまう病気です。

日本人の主な死亡原因（2011年）

順位	全体	男性	女性
1	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
2	心疾患	心疾患	心疾患
3	肺炎	肺炎	脳血管疾患
4	脳血管疾患	脳血管疾患	肺炎
5	不慮の事故	不慮の事故	老衰
6	老衰	自殺	不慮の事故
7	自殺	COPD	腎不全
8	腎不全	老衰	自殺
9	COPD	腎不全	大動脈瘤及び解離
10	肝疾患	肝疾患	糖尿病

厚生労働省の統計では、2011年のCOPDによる死亡者数は約17,000人で、日本人の死亡原因の第9位、男性に限ると第7位です。

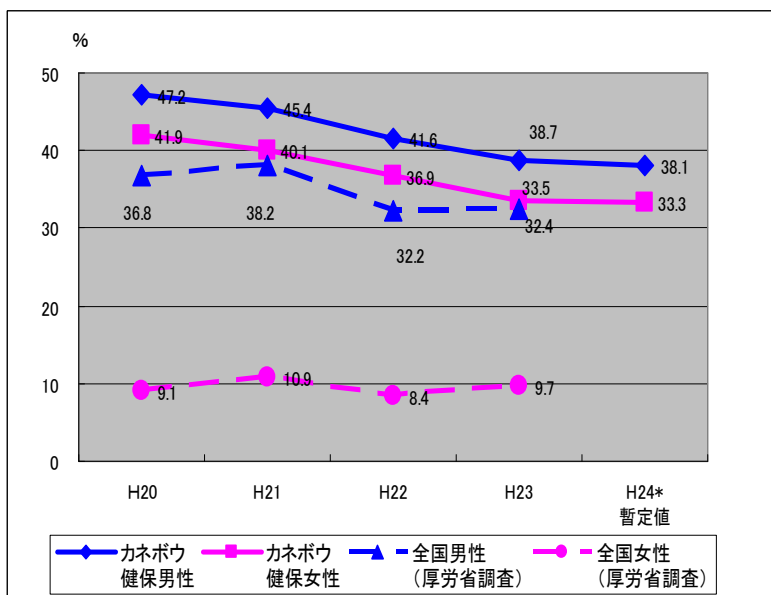
20年前の喫煙率上昇の影響が死亡率を高めていると考えられています。

いまだ喫煙率が高く、喫煙開始年齢が若年化している日本では、今後さらに患者数が増加し、特に女性の死亡率が増加すると懸念されています。

女性はCOPDの発症のリスクが高いという報告があります。



喫煙率推移



当健保の喫煙率を見ると、男女とも全国平均より高く、特に女性は約3.5倍の高さです。
(男性の全国平均よりも高い！)



健保にとって禁煙は、COPDだけでなく、生活習慣病全体に関わる重要な課題です。

COPDの日本における40歳以上の推定患者数は530万人といわれていますが、診断を受けている人は22万人で、約95%の人が未治療です。一度壊れてしまった肺の細胞は元に戻らないため、早期発見、早期治療が大変重要です。

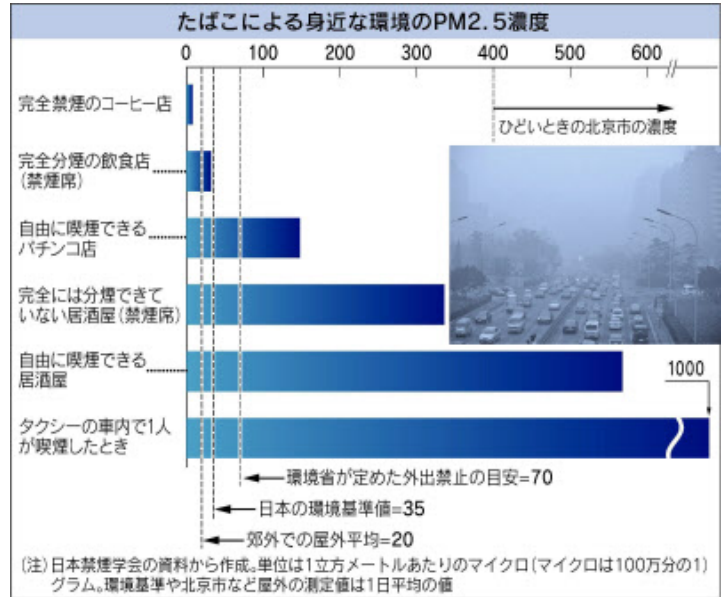
COPDの原因は？

喫煙によるものが9割で、喫煙者本人以外では受動喫煙も影響します。ごく一部に大気汚染や化学物質なども長期に吸ったために起こることもあります。

喫煙の居酒屋は北京並み

中国で発生した微小粒子状物質（PM2.5）が飛来し環境汚染への関心が高まっていますが、タバコの煙にもPM2.5が含まれています。禁煙していない居酒屋の中は、北京並みの高濃度汚染場所です。

飛来するPM2.5よりも「受動喫煙の影響のほうが大きい」と室内の全面禁煙が求められています。



症状は？

思い当たることはありませんか？



40才以上で、
タバコを吸っている
または吸っていた



しつこく続く
咳・痰が出る



階段をのぼると
息切れがする

COPD完壁マニュアル(監修:北海道大学大学院医学研究科 呼吸器内科学分野 教授 西村正治先生)より

このような症状は、年齢のせいと考えやすいので注意が必要です。

COPDが進行すると、少し動いただけで息切れし、日常生活もままなくなります。さらに進行すると、呼吸不全や心不全を起こす命に関わる病気です。

肺がんになるリスクも大きくなり、動脈硬化症、心・血管疾患、骨粗しょう症、糖尿病、うつ病や認知症などを併発しやすいことが知られています。

検査は？

「スパイロメーター」という機械を使って呼吸機能検査を行うのが一般的です。胸いっぱい息を吸ってから、機械に思いっきり息を吹き込むだけです。自身の「肺年齢」を知って肺の健康に注意を払いましょう。

呼吸器内科などで
ご相談ください。

肺の健康をまもるために

- まずは肺の健康状態を知る・肺年齢の検査を受ける
- 禁煙する・肺年齢の進行を遅らせる
- 早期治療・壊れた肺は元に戻らない
- 呼吸筋を鍛える・ウォーキングなどの運動で肺年齢を若く保つ
- 風邪やインフルエンザなどの予防・日ごろからうがい、手洗いの実行



カネボウ健保の取り組み

禁煙キャンペーン・年4回、禁煙のためのサポートをしています。
(らくらく禁煙コンテスト・禁煙チャレンジ)



5月31日は世界禁煙デー

2013年テーマ：「タバコの宣伝、販売促進活動、スポンサー活動を禁止しよう」