

# 知っちゅう？

# シーオーピーディー



# COPD!

## COPD (慢性閉塞性肺疾患) ってなに？

まんせいへいそくせいはいしっかん

COPDは、従来、慢性気管支炎まんせいきかんしえんや肺気腫はいきしゅと呼ばれていた病気の総称で、咳・痰・息切れを主な症状として緩やかに進行する肺の病気です。

原因の50～80%程度に**たばこの煙**が関係し、進行すると酸素吸入が必要になるなど、日常生活に大きな悪影響を及ぼすとともに、肺がんや心血管疾患のリスクが高くなります。

一度悪化すると元の健康な肺に戻すことができない怖い病気であり、**早期発見・早期治療**が重要です。

もっと詳しく知りたいという方はこちら



## 思い当たることはありませんか？もしかしてあなたもCOPD!?



たばこを長期間(10年以上)吸っている  
(吸っていた)



慢性の咳・痰がある  
痰が黄色っぽく粘りがある



階段や坂道の登りなど  
息切れしやすい



風邪をひきやすく、  
治りにくい



呼吸をするとゼイゼイ、  
ヒューヒューといった音が  
する



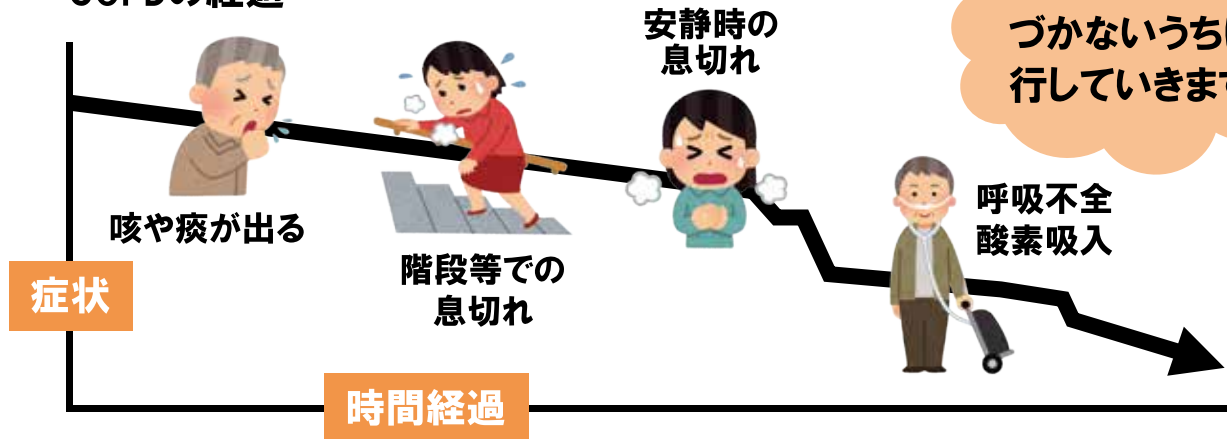
40歳  
以上

40歳以上である

# 早めに医療機関を受診しましょう!

長期間(10年以上)の喫煙習慣があり、咳や痰が出るなどの症状が気になる方はCOPDの可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう。また、必要に応じて呼吸器専門医を紹介してもらいましょう。

## ～COPDの経過～



## COPDに最も重要な予防と治療は禁煙

### まずは気軽に禁煙にチャレンジ!



のーすもーキング  
高知県たばこ対策啓発キャラクター

#### ポイント① 禁煙外来の受診

たばこには依存性があり、自分の意思だけで禁煙することは難しいと言われています。

- 禁煙外来を利用したり、かかりつけの医師に相談  
(県内には禁煙治療に保険が使える医療機関が90箇所以上※!!)



医療機関の  
一覧はこちらから

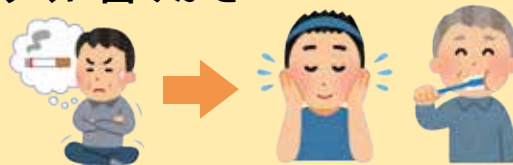


※令和7年7月1日現在

#### ポイント② 喫煙習慣の見直し

たばこを吸いたくなる状況を把握し、吸いたい気持ちをそらす対策を立てましょう。

- 朝起きて吸いたくなったら、すぐに洗顔
- 食事の後に吸いたくなったら、すぐに歯みがき



### 運動

### 栄養

COPDの進行の予防に重要なのは…

- 栄養バランスのとれた食事
- ウォーキングなどの適度な運動

