

# こんにちは 保健師です

(文・横尾祐衣保健師)

はじめまして、保健師の横尾です。4月から安平町で働くことになり、今回初めてこのコーナーに掲載させていただきます。

私は、札幌出身です。実家では猫を2匹飼っていて大の猫好きですが、最近は大の可愛さにも気づき、犬も飼ってみたいと思うようになりました。もし、犬を散歩中の方にお会いしたら、「可愛いですね。」と声をかけることがあるかと思っております。その際はよろしく願います！  
今回は、慢性閉塞性肺疾患（以下「COPD」と記載）についてお話しします。

## COPDとは

COPDは、もともと慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称で、タバコの煙や大気汚染、肺結核の既往を原因とする有害物質を吸い込むことによって気道や肺に障害が生じる病気です。原因はさまざまですが、COPDを患った人の9割はタバコによるものです。

そこで今回はタバコに焦点を当ててお話ししたいと思います。



## COPDの症状は？

COPDに多く見られる症状は、

- ・運動時の息切れ
- ・咳
- ・痰
- ・などです。



これらの症状は、年齢や喫煙のせいと思ひ込み見逃している人が非常に多いことが、この病気の大きな問題点としてあげられており、気づ

かないうちに進行していることが多いので注意が必要です。

しかし、早く受診して、治療を始めれば、症状を和らげたり、進行を遅らせることができます。

まずは、自分の肺の状態をチェックしましょう。

一つでも当てはまる方は、医療機関で肺の健康をチェックしてみませんか？

これらはCOPD以外にも肺の病気を疑うサインになりますので早めに受診することが大切です。



## COPDを

### 予防するには？

ズバリ『禁煙』です。

禁煙は、進行を抑制する最も効果的で経済的な方法です。

## ご相談ください

皆さんご存知かと思いますが、タバコに含まれるニコチンには依存性があります。したがって、自分の意思だけでは、やめたくてもやめられない方が多いですが、健康のためにタバコをやめてみようかな…と少しでも思った方は、ぜひ保健師に相談してください。



## 肺の健康チェック

- いつも咳がでている。
- いつも痰がつまっている感じがする。
- 非常に息苦しい。
- 坂や階段を上ると非常に息切れをする。
- 家での普段の生活が非常に制限される。

また、禁煙については、禁煙外来がある医療機関で専門的な支援を受けることができます。

COPDや禁煙の相談に限らず、健康に関することはなんでも保健師にお尋ねください。(健康福祉課健康推進グループ ☎2425)

