

2021年

シーオーピーディー

※

# 11月17日は、世界 COPD デーです！

※世界 COPD デーとは…COPD の研究と啓発に力を注ぐ世界的な組織『GOLD』が、毎年 11 月の第 3 水曜日を世界 COPD デーと定め、世界各国で COPD への関心を高める活動を行っています。

## 長引くせき、たん、息切れ…その症状、COPD かも！



### COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは？

主にたばこの煙など、有害物質を長い間吸うことにより、呼吸をするときの空気の通り道である**気管支**や**肺**が壊れ、呼吸がしにくくなる病気です。

肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていた病気をまとめて **COPD** と呼ぶようになりました。

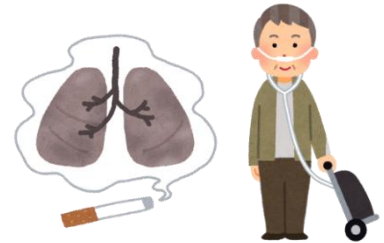
重症化すると、少し動くだけでも息切れがする、酸素吸入が必要になるなど、生活に大きく影響します。

**COPD の治療を受けている方は全国で 26 万人以上、COPD が原因で死亡する方の数は年間 16,000 人を超えており、年々増加しています。**

### 何が原因で発症するの？

**主な原因の 9 割が喫煙**（受動喫煙も含む）です！！

喫煙者の 5 人に 1 人が発症するといわれています。



### このような**症状**はありませんか？



- 3 週間以上、咳（せき）や痰（たん）がでる
- 呼吸をすると、ゼーゼー、ヒューヒュー音がする
- 階段の上り下り、坂道などで息切れがする

思い当たる方(特に 40 歳以上で喫煙者の方は)、**かかりつけ医に相談 or 呼吸器科を受診を！**

## トピックス COPD は新型コロナウイルス感染症の重症化のリスクを高めます！

**COPD（慢性閉塞性肺疾患）患者や喫煙者は、新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすいと報告されています。（表）**

WHO(世界保健機関)は、新型コロナウイルス感染症の重症化予防として「**禁煙**」を強く推奨しています。

### 新型コロナウイルス感染症 重症化のリスク因子について（表）

#### 重症化のリスク因子

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 65 歳以上の高齢者</li> <li>・ 悪性腫瘍</li> <li>・ <b>慢性閉塞性肺疾患（COPD）</b></li> <li>・ 慢性腎臓病</li> <li>・ 2 型糖尿病</li> <li>・ 高血圧</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 脂質異常症</li> <li>・ 肥満（BMI 30 以上）</li> <li>・ 臓器移植後の免疫不全</li> <li>・ <b>喫煙歴</b></li> <li>・ 妊娠後期</li> </ul> |
|---|--|--|



出典 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症 診療の手引き 第 5.2 版 より抜粋

# 受動喫煙にも気をつけましょう！



受動喫煙（他人の吸ったタバコの煙を周囲の人が吸い込むこと）は、肺がんや虚血性心疾患、COPD 等の病気の原因となります。

日本では、受動喫煙が原因で死亡する人が年間 15,000 人と推計されています。



## ～受動喫煙を防ぐためにできること～

■ タバコを吸う人	■ タバコを吸わない人
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 多数の人が利用する公共の場所ではタバコを吸わない</li> <li>・ 妊娠中の方・子どもが周囲にいる環境ではタバコを吸わない</li> <li>・ 思い切って卒煙する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 禁煙の店舗や施設を利用する</li> <li>・ 喫煙場所に近づかない</li> <li>・ 喫煙者に、近くでタバコを吸わないで欲しいことを伝える</li> </ul>

# はじまっています！ 望まない受動喫煙のない社会！



望まない受動喫煙を防止するために改正された健康増進法が、2020年4月1日より全面施行となり、**たばこを吸うマナーはルール（規則）へと変わりました。**改正健康増進法の4つのポイントをご紹介します。

### 【ポイント1】

多くの人が利用する施設は、**原則屋内禁煙**です。



飲食店や事業所などは屋内禁煙。学校や病院、行政機関などは敷地内も禁煙に。  
※禁煙場所では加熱式たばこも吸ってはいけません！

### 【ポイント2】

喫煙可能な店、喫煙室を設置している施設は、**標識掲示が義務付け**に



標識を貼っていないお店は禁煙のお店です。お店に入る前に禁煙のお店か、喫煙室があるか確認できます。

### 【ポイント3】

20歳未満の方は**喫煙エリアへ立入禁止**



喫煙を目的としない場合でも、喫煙エリアへは一切立入禁止に。  
※店内全てを喫煙可能にしている飲食店には、20歳未満の方は入ることができません！

### 【ポイント4】

義務違反時には**罰則等が適用**に



禁煙に違反して喫煙した人は**最大30万円の過料**

ルール（規則）を守り、たばこを吸う人も吸わない人も気持ちよく過ごせる社会になるようご協力をお願いします。

＼タバコを吸わない方は、大切な人に伝えよう！／

## 禁煙耳より情報コーナー

2021年10月にたばこ1箱あたり20～50円値上げされました。

また、昨年4月1日から、望まない受動喫煙の防止を図るため、飲食店を含む多くの人が利用する全ての施設において、**原則屋内禁煙**となりました。この機会に禁煙してみませんか？

たばこ代より  
安い！

**禁煙外来を利用しましょう！**

禁煙治療は、病院で健康保険等を使って受けることができます。

費用は、処方薬によりますが約3ヶ月の治療スケジュールで、**2万円程度**。

（自己負担3割の場合）



1日1箱（550円）喫煙する場合、約3か月分のたばこ代（約50,000円）より保険診療で禁煙治療を受けた場合の自己負担額のほうが安くなります。

福島県の禁煙外来情報はこちら→  
携帯電話でQRコードを読み取ってください！

