

11月21日は、世界COPDデーです！

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？

有害物質を長い間吸うことにより、呼吸をするときに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。

これまで「肺気腫」、「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。

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2割に発症すると言われています。

タバコの煙を吸わないようにしましょう！

また、タバコを吸っている方は、ぜひこの機会に**卒煙**を！



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 呼吸器科の受診を！

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

- ・ 多数の人が利用する公共の場所、妊娠中の方、子どもが周囲にいる環境での喫煙は控える
- ・ 思い切って卒煙する

■ タバコを吸わない人

- ・ 禁煙の店舗や施設を利用する
- ・ 喫煙場所に近づかない
- ・ 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






空気のきれいな施設
認定：福島県
このマークは認定された施設と喫煙の中心をあらわしています。

このマークが目印！

空気のきれいな施設・車両（禁煙施設・車両）募集中！
福島県ではタバコの煙にふれない環境づくりを推進しています。

禁煙施設・車両の口コミは、下記 TEL 番号まで！
制度の詳細はこちら（福島県 HP）→





＼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

知っていますか？ラクに禁煙する方法

タバコ代より
安い？！

禁煙外来を利用しましょう！

病院で健康保険等を使って禁煙治療を受けることができます。

Q1 いくらかかるの？

A1 処方薬によりますが、約 3 ヶ月の治療スケジュールで、2 万円程です（自己負担 3 割の場合）。1 日 1 箱喫煙する場合（480 円換算）、約 3 か月分のタバコ代（約 4 万円）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る計算になります。

Q2 県南にも病院はあるの？

A2 あります。福島県のホームページをご確認ください。



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！