

## 息切れ、せき、たん ひよっとしてCOPD？

～COPDは喫煙等による肺の慢性的な炎症で呼吸困難になる病気です～

### 肺の生活習慣病「COPD(シー・オー・ピー・ディー)」とは

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、たばこの煙などによって、肺の中の気管支に炎症が起きたり、気管支の奥にある肺胞が破壊されて、徐々に呼吸障害が進行する病気です。主に慢性的なせきやたん、息切れなどの症状が起こり、進行すると呼吸不全や心不全により死亡してしまう恐ろしい病気です。

進行すると、全身のむくみや夜間の頻尿、心理的抑うつ状態や不安などの精神的な症状も見られることも多くあります。

一方、たばこ対策による予防や早期発見・治療を行うことで、リスクと負担を大幅に減らすことが可能な疾患でもあります。



### COPDの現状

鹿児島県では、COPDの死亡率(人口10万人当たりの死亡者数)は、**全国ワースト6位**(令和元年)と非常に高くなっています。わが国のたばこの消費量は近年減少傾向にありますが、過去のたばこ消費による長期的な影響と急速な高齢化によって、COPDは今後さらに増加が続くものと予想されています。

### COPDを予防するには

COPDの原因の多くが喫煙によるものです。「禁煙」によって発病を予防し、また進行を阻止することができる病気です。早く禁煙することで、発症を予防できる可能性が高まります。



### 上手に禁煙するために

禁煙は自力でも可能ですが、医療機関での**禁煙治療**や**禁煙補助薬**を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるので比較的楽に、しかも自力に比べて3～4倍禁煙に成功しやすくなることがわかっています。  
(厚生労働省 禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版)

### 禁煙に向けてのヒント

1. タバコの銘柄を、**おいしくないと感じる銘柄やニコチンの少ない銘柄**に変える。ただし、ニコチンの少ない銘柄に変えた場合、本数が増えることがあるので注意する。
2. タバコを吸う時に、タバコを持つ手やくわえる口の位置を変えたり、ライターをやめてマッチを使う。
3. タバコを吸う**時間や場所を段階的に制限**していく。
4. タバコがどうしても吸いたくなる**場所や時間をチェック**する。
5. 家族や友人、職場の同僚の中から、**一緒に禁煙を始める仲間**を見つける。
6. 家族や友人など**周囲の人に、禁煙することを伝え、協力**してもらう。
7. タバコをやめても**ストレスがたまらないように、タバコに変わるストレス対処法**(リラクゼーション法など)を身につける。
8. タバコが吸いたくなくても**すぐには吸わないで、3分間我慢**する。その間、吸いたくてどうしようもない場合は、深呼吸などタバコの代わりになるものを見つけて実践してみる。
9. 禁煙したことのある人は、**失敗した理由**を思い出し、今回の参考にする。
10. タバコの**買い置きはしない**。また、タバコを**持ち歩かない**ように心がけ、自由にタバコの吸えない環境を作りだす。
11. 禁煙開始日が近づいてきたら、灰皿をタバコの吸いがらでいっぱいにし、その光景とニオイが**非常に不快**であることを確認する。
12. 禁煙開始日の前日に、残っている**タバコやライター、灰皿などをすべて処分**する。
13. タバコの本数を極端に減らしたり、完全に禁煙すると、人によっては**離脱症状(禁断症状)**が出ることを、あらかじめ承知しておく。
14. **喫煙再開の多くは、タバコの離脱症状が出現し、まだからだにニコチンに依存している禁煙後1～2週間に始まる**ことを、あらかじめ認識しておく。
15. 生涯二度とタバコは吸わないと考えると、精神的に大きな負担になるので、**今日一日だけは吸わない**でこうと、軽い気持ちでチャレンジする。



((公財)健康・体力づくり事業財団ホームページ)

## お口の健康と全身のかかわり



### 口は生命を保つための入り口です。

食べることは命を支えるうえで大切なことです。栄養をしっかりと取り込み、おいしく食べるためには、「歯」と「口」の健康は欠かすことができないものです。

### 口は大切なコミュニケーション器官です。

人の口は、食べるだけでなく、話す器官でもあります。歯や口の周囲の筋肉は、発音に大きく関係しています。また、歯が抜けることで顔の形や相手に与える印象が変わったり、日常生活にも支障をきたす可能性があります。

### 口は全身の病気と深い関係があります。

#### 歯と口の健康のためにも禁煙に努めましょう。

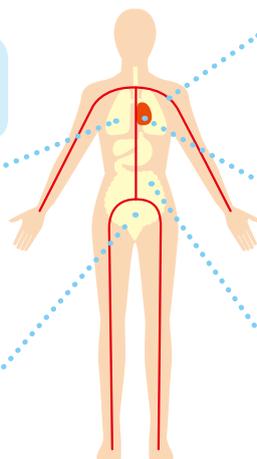
喫煙習慣があると、歯周病を発症・進行するリスクは2～9倍に高まる。

#### 肺の病気に

飲み込む力が弱くなると、歯周病菌などの口の中の細菌が気管や肺に入り込むことで肺炎になり、死に至ることもある。(誤えん性肺炎)

#### 低体重児出産に

母親が歯周病にかかっていると低体重児出産や早産を起こすリスクが高くなる。



#### 血管の病気に

歯周病菌が血管の中に入り込み、炎症を起こした血管に付着して、動脈硬化を悪化させる。

#### 心臓の病気に

心臓の内側の膜「心内膜」に歯周病菌が感染し心臓の動きが低下する。

#### 糖尿病に

糖尿病が歯周病を悪化させ、また、歯周病が糖尿病を悪化させる。

## HIV／エイズについて考えよう！

11月16日～12月15日は「鹿児島レッドリボン月間」です。

令和3年度「世界エイズデー」  
キャンペーンテーマ  
レッドリボン30周年  
～Think Together Again～

WHO(世界保健機関)は、1988年に世界的レベルでのエイズまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、**12月1日**を「世界エイズデー」と決めました。

鹿児島県では、「世界エイズデー」を中心とした1か月間(11月16日～12月15日)を「鹿児島レッドリボン月間」と定め、HIV／エイズに関する正しい知識の普及啓発を図ることにより、HIV／エイズの予防及び感染者・患者等が尊厳をもって暮らせる社会づくりを推進するとともに、休日及び平日夜間にHIV検査を実施することにより、感染者・患者の早期発見に努めることとしております

### ● 休日・平日夜間検査

県内の保健所で休日・平日夜間に、原則、無料でHIV検査を実施します。

### ※ 要予約

検査日程については、県ホームページ又は各保健所へお問い合わせください。

### ※ 新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、実施できない可能性があります。

#### 【各保健所問い合わせ先】

保健所	電話番号	保健所	電話番号
鹿児島市保健所	099-803-7023	始良保健所	0995-44-7956
指宿保健所	0993-23-3854	志布志保健所	099-472-1021
加世田保健所	0993-53-2315	鹿屋保健所	0994-52-2106
伊集院保健所	099-273-2332	西之表保健所	0997-22-0018
川薩保健所	0996-23-3165	屋久島保健所	0997-46-2024
出水保健所	0996-62-1636	名瀬保健所	0997-52-5411
大口保健所	0995-23-5103	徳之島保健所	0997-82-0149

(県庁健康増進課) 099-286-2724



### レッドリボンとは？

レッドリボンは、エイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を示すシンボルマークで、あなたが、「エイズに関して偏見をもっていない」、「エイズと共に生きる人々を差別しない」というメッセージが込められています。