

息切れ、せき、たん ひょっとして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10位**(令和4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が進む中で、今後も対策が必要な疾患といわれています。

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)

がん検診を受けましょう！早期発見で守られるあなたの未来

がんは、生涯のうち、およそ2人に1人がかかる病気と言われており、早期に発見し、早期に治療することが大切です。

早期発見で、守られるあなたの未来があります。

定期的に「がん検診」を受けましょう！

がん検診については、各市町村のがん検診担当窓口にお問合せください。

各市町村がん検診窓口一覧
(鹿児島県ホームページ)⇒



がん検診へ出陣じゃ



市町村が実施するがん検診

種類	検査の内容	対象	検診間隔
胃がん	胃部X線検査または胃内視鏡検査	40歳以上	年1回
大腸がん	便潜血検査	40歳以上	年1回
肺がん	胸部X線検査、 <small>かくたん</small> 喀痰細胞診	40歳以上	年1回
乳がん	マンモグラフィ検査	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん	子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上	年1回

知ってください！「HTLV-1」のこと

HTLV-1って何？

HTLV-1とは、ヒトT細胞白血病ウイルス1型の略で、ATL(成人T細胞白血病)やHAM(HTLV-1関連脊髄症)等の病気の原因となるウイルスのことです。

国内に、約70~80万人のHTLV-1感染者がいると推定されています。

このウイルスの主な感染経路は、ウイルスを持ったお母さんから赤ちゃんへの母子感染(母乳を介する)や性行為による感染などです。日常生活においては、ほとんど感染しません。

感染を防ぐためには？

母乳からの感染を防ぐには、完全人工栄養(育児用ミルク)が最も確実でエビデンスが確立した方法とされていますが、感染が全く起こらないとは言いきれません。

最近の研究では、「完全人工栄養」と「90日未満の短期間の母乳栄養」との間に明らかな母子感染率の差がないことが示されました。

そのため、どの栄養方法で赤ちゃんを育てるかは、パートナーや医療機関などによく相談し、ご自身が納得する方法を選択することが大切です。

また、性行為感染を予防するためには、コンドームの使用が有効とされています。



鹿児島県における取り組みは？

● HTLV-1に関する相談窓口

県内の各保健所やお住まいの市町村で相談を受け付けています。

かかりつけの医療機関、専門医療機関にもお気軽にお尋ねください。

患者団体(NPO法人スマイルリボンTEL:099-800-3112)が、感染者や発症した患者の相談にも応じています。

● HTLV-1抗体検査(血液検査)

県内の保健所において、平日に原則無料で検査を実施しています。

(対象者は、高校生相当以上の方になります。妊娠中の方は除きます。)

※匿名での検査が可能ですが、事前に電話による予約が必要です。

● 粉ミルク代の助成

県では、HTLV-1等の抗体陽性妊婦の方から生まれた乳児の保護者に粉ミルク代の一部を助成しています。

県庁健康増進課 感染症保健係: 099-286-2724

ご存じですか？

2月20日はアレルギーの日です！

国民の約2人に1人が気管支ぜん息、アトピー性皮膚炎、花粉症などのアレルギー疾患に罹患していると推定され、その患者数は近年増加傾向にあるとされています。

本県におけるぜん息死亡率は、全国よりも高い状況です。

この機会に皆さんもアレルギーのことについて考えてみましょう。

※ アレルギー疾患に関する詳しい情報について

『アレルギーポータルサイト』<https://allergyportal.jp/>
(厚生労働省及びアレルギー日本協会共同事業)

