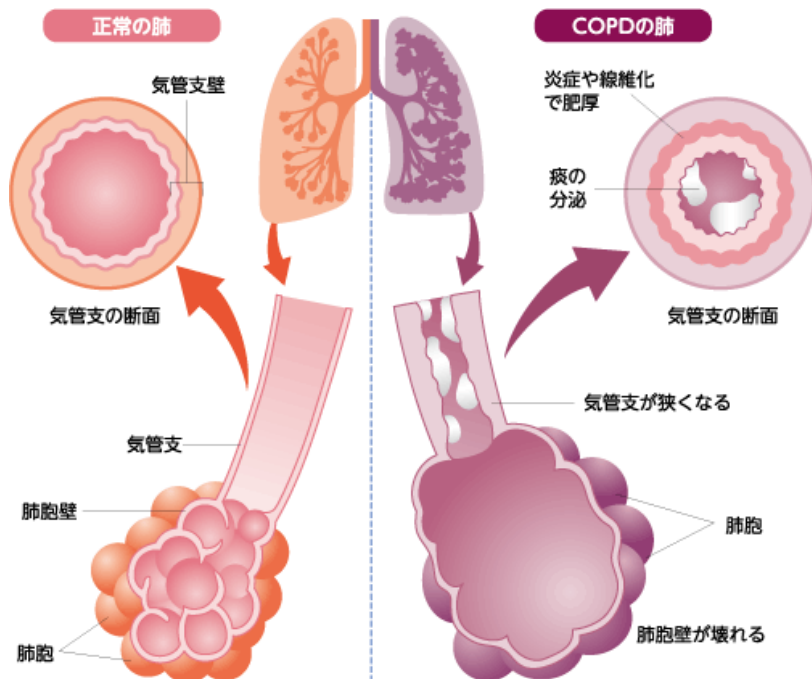


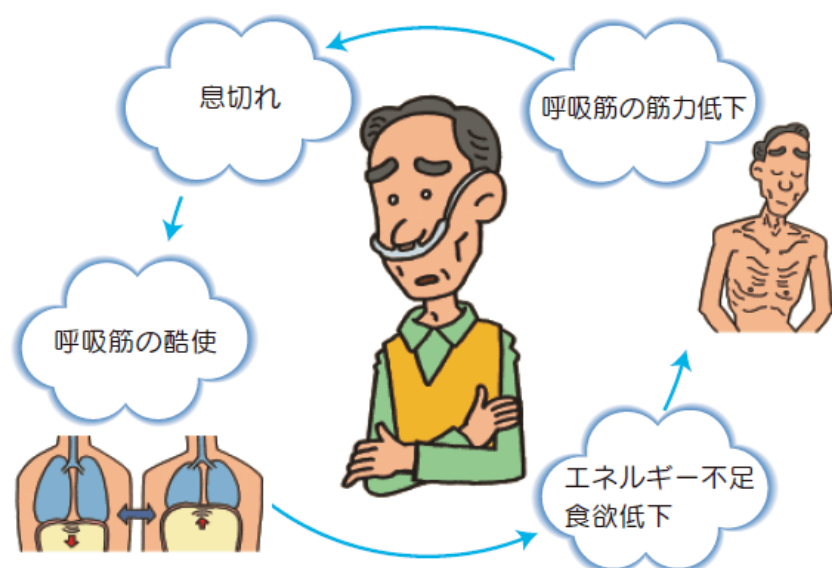
☆タバコで起こる肺の病気、COPD☆



現在、世界で年間700万人、日本でも11万人以上がタバコが関連する病気で死亡しています。

COPD(慢性閉塞性肺疾患、肺気腫)という病気をご存知でしょうか。タバコによって知らないうちに肺の組織がこわれていく病気で、現在日本人の男性の死因の8位、世界では死因の4位になっています。息苦しさなどの症状が出てからではかなり進行しているので、早期発見が大切です。タバコを吸って

いる方は、1年に1回は肺機能検査(スパイロ)を受けるようにしましょう。



COPDにかかると、肺胞がこわ

れるのと気管支が狭くなることによって歩いた時などに息苦しさが起こります。タバコを吸い続けることや加齢によって肺機能低下は進んでいき、日常生活でも息苦しさが出たり酸素が必要になることもあります。呼吸のために筋力を使うのでやせてきます

が、食欲も落ちるのでなかなか体力がもどらず息苦しさもひどくなっていくという悪循環になるのです。気管支を広げるお薬などで治療しますが、なんといっても禁煙が大切です。

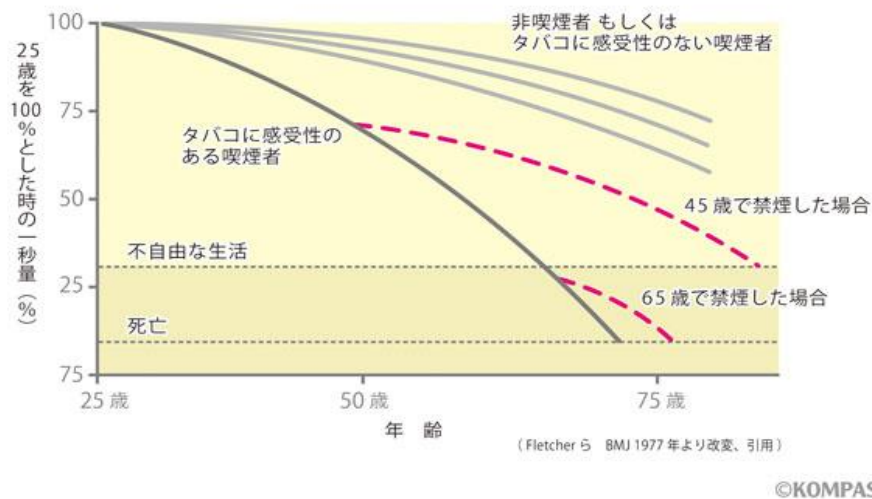
☆タバコについてのQ&A☆



*タバコは人の好みだし習慣だから仕方がないんじゃないの？

タバコを吸うことと生活の中での習慣（食事の時にはしを使うことなど）を比べてみてください。食事の時にはしがなければスプーンを使うなど習慣は必要に迫られれば変えることができます。これに対して、タバコは「わかっちゃいるけどやめられない」^{いぞんしょう}依存症であることが問題なのです。習慣的な喫煙は医学的には「ニコチン^{いぞんしょう}依存症」という状態で、治療が必要な病気なのです。

*もう長年吸っているし、今さらやめたって遅いですよね？



タバコはいつやめても遅くありません。正常な老化でも肺のはたらきは落ちていくのですが、タバコによってその速度が速まります。禁煙することによって肺のはたらきの低下の速度がゆるやかになるので、日常生活が不自由な状態になるのを防ぐことができます。

*何回も禁煙に挑戦したけどダメでした。

1回の挑戦で完全に禁煙できることはまれで、禁煙を考え始めてから平均7~10年で3~4回の挑戦で禁煙できるといわれています。チャンスは何度でもあるので、何度も挑戦するやる気を持続することが大切です。

禁煙教室・禁煙外来について

のぞと診療所では、禁煙に興味のある方のために月1回、第1土曜日に禁煙教室を行っています。また、「禁煙してみよう」という方をお手伝いするために禁煙外来を行っています。禁煙外来では、医師によるカウンセリングに加えて、ニコチン切れの症状をおさえるための禁煙補助薬を使用します。どちらも予約が必要ですので、ご興味のある方はお気軽に職員にお問い合わせください。