

こんにちは保健師です。

今月の担当は、平野 悠です。





肺の生活習慣病「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」について

COPDとは、Chronic Obstructive Pulmonary Diseaseの略で、「慢性閉塞性肺疾患」と呼ばれ、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。

COPDは、長年の喫煙習慣のある方に多い生活習慣病です。たばこの煙などの有害物質を長期に吸い込むことにより、空気の通り道である気道(気管支)や、酸素の交換を行う肺(肺胞)などに炎症が起き、その結果、気管支は狭くなり、肺胞は壊れ、呼吸がしにくくなる病気です。

COPDは、進行すると、呼吸不全や心不全を起こし、全身性の炎症、骨粗鬆症、糖尿病などを併発しやすいといわれています。

COPDは早期発見・早期治療が大切になります。喫煙歴があり、気になる症状がある場合は、呼吸器内科を受診しましょう。

<p>症状</p>	<p>階段の上り下りや、体を動かしたときに息切れがする。</p> 	<p>慢性的なせき・痰、息苦しさがある。</p> 		
<p>診断方法</p>	<p>呼吸が十分に行われているかを調べる「呼吸機能検査」を行います。</p> 			
<p>治療方法</p>	<p>禁煙 タバコを吸い続ける限り病気は進行します。気づいた時点で禁煙しましょう</p> 	<p>薬物療法 主に吸入するタイプの気管支を広げる薬を使います。</p> 	<p>呼吸リハビリテーション 口すぼめ呼吸や腹式呼吸などでできるだけ息切れを起こさないための呼吸の仕方を覚えます。</p> 	<p>酸素療法 病状が進行した場合は、酸素ボンベ等を用いて酸素を供給します。</p> 
<p>感染予防</p>	<p>COPDの方は炎症によって気管や気管支などの粘膜が傷ついているため、ウイルスや細菌など病原体に感染しやすくなっており、インフルエンザや肺炎にかかった時は重症化する危険があります。日頃から手洗い等の感染予防に努め、インフルエンザや肺炎球菌の予防接種を受けておきましょう。</p>			

※町では、高校生以下の方と満65歳以上の方を対象にインフルエンザ予防接種の接種料金を助成しています。詳細については、広報11月号折込チラシをご覧ください。か役場保健福祉課 保健推進係へお問い合わせください。

※町では高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の接種料金を助成しています。詳細については次のページをご覧ください。か役場保健福祉課 保健推進係へお問い合わせください。

※お問い合わせ先 役場保健福祉課 保健推進係 (Tel: 7-5291)