

知ってくださいCOPD

シーオーピーディ

5月31日は

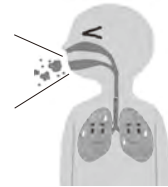
世界禁煙デー



お問い合わせ 健康づくり係
(☎223-3533)

COPDとは

従来、肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれてきた病気の総称で、「肺の生活習慣病」とも言われています。



大きな特徴として、初期は無症状であり、また、咳や痰などは風邪と症状が似ていて混同されやすいため、見過ごしてしまいがちという点があります。

そのため、日本人の40歳以上では約530万人いるとされていますが、治療を行っている人はその5%にも至っていません。それほど認知度が低いのですが、2019年のCOPDによる死亡者数は1万7000人を超えており、日本人男性の死亡原因の8位になっています。

原因は?

原因の90%が喫煙であるため、俗に「タバコ病」とも言われています。

この90%には、受動喫煙も含まれます。



症状

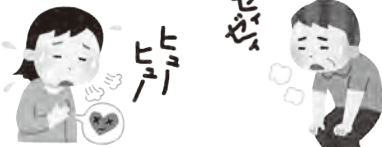
■ 少しの動作で息切れしやすい

■ 一度に何度も咳が出る

■ 黄色や粘り気のある痰が出る

■ 呼吸をする時にゼイゼイ・ヒューヒューと変な音がする

■ 進行していくと、心不全や呼吸不全を起こすことになります。



予防と治療



これに

尽きます!



1日でも1本でも吸わないことが悪化を防ぎます。

また、一度低下した肺の機能は元には戻りませんが、早期に診断を受けて治療を開始すれば肺機能の低下を防ぐことができます。

COPDと新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症の流行初期から、喫煙やCOPDが重症化や死亡の危険因子であることが指摘されており、厚生労働省も「COPDは重症化のリスク因子、喫煙歴は要注意な基礎疾患」と提言しています。また、日本禁煙学会も

- ① マスクを外して狭い喫煙室に入り、不衛生な手でたばこを吸うことで感染リスクが高まる
- ② 喫煙者では新型コロナウイルス感染症の重症化や死亡リスクが2倍である
- ③ 喫煙は、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病の原因であり、これらの疾患はいずれも新型コロナウイルス感染症の重症化のリスク因子である



と警鐘を鳴らしています。

芦屋町人権・同和教育研究協議会
 ▷問い合わせ 社会教育係
 (☎223-3546)



高齢者の人権

高齢者に対して人権上問題があるものの一つに、高齢者を狙った特殊詐欺があります。

特殊詐欺は、不特定多数の人に電話をかけるなどして、現金やキャッシュカードなどをだまし取る詐欺です。特殊詐欺にはさまざまな手口があり、かつ巧妙化しています。親族などを名乗って仕事に関するトラブルなどを口実に現金を要求し、同僚などになりすました犯人が自宅へ直接現金を受け取りに来る「オレオレ詐欺」がよく知られています。さらに最近では、キャッシュカードが狙われる詐欺も多発しているため注意が必要です。「暗証番号を教えて」「キャッシュカードを預かる、交換する」は、すべて詐欺です。

特殊詐欺の被害者の9割近くが65歳以上の高齢者で、特に高齢女性の割合が高い傾向にあります。また、特殊詐欺の手法や手口は巧妙化しているため、「自分はだまされない」と思っている人ほど、注意が必要です。詐欺の電話は誰にでもかかってくる可能性があり、特に昼間に在宅している高齢者が中心に狙われています。

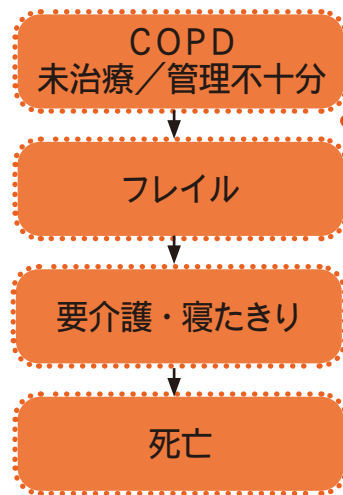
被害にあわないためにはどうすればいいのでしょうか。まず、高齢者自身が被害にあいやすい事例や手口などの「情報」を集め、詐欺に対する意識を高めることが大切です。また、家族とこまめに連絡をとるようにし、特に用事がなくても、互いに「元気にしてる？変わったことはない？」などと相手の様子を確認するようにしましょう。

地域社会や家族構成が大きく変化する中、地域で孤立する高齢者が増えています。高齢者が一人で悩みを抱え込まないよう、地域全体で声かけや見守りを行い、助け合うことが必要です。そして、一人ひとりが高齢者の人権を考え、誰もが安心して暮らせる社会を築いていきましょう。



COPDの早期発見が フレイル予防になります

心と体の働きが弱くなった状態、要介護に至る前段階を「フレイル」と言いますが、COPD患者はフレイルになりやすいと言われています。
 逆に、早期受診によってCOPDの早期治療をすることで、フレイルを防ぐことができます。



咳や息切れ
 などによる
 活動性低下

喫煙はCOPDだけでなく、さまざまな疾患を引き起こします。
 人生100年時代と言われる現代、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる」健康寿命を延ばしていきましょう！
 「世界禁煙デー」のこの機会にあなたも禁煙を始めてみませんか。