

# シーオーピーディ 知ってくださいCOPD

5月31日は

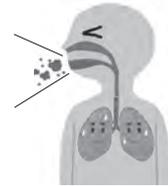
世界禁煙デー



▶お問い合わせ 健康づくり係  
(☎223-3533)

## COPDとは?

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、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、日本では毎年1万人を超える人がCOPDで死亡しており、日本人男性の死亡原因の8位になっています。

## 原因は?

日本では、ほぼ100%たばこ(受動喫煙含む)が原因です。そのため、俗に「たばこ病」とも言われています。



## 症状

長引く咳、痰、息切れなどがありますか。「年のせい」「風邪気味」などと思いついていませんか。次の症状をチェックしてみてください。風邪ではなく、「COPD」という病気かもしれません。

- 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出る

## 予防と治療

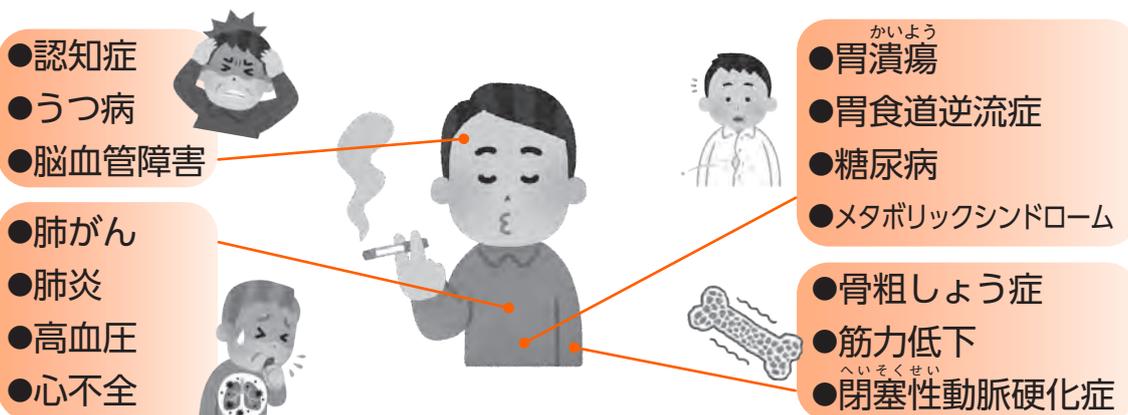


これに  
尽きます!

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は全身の病気を引き起こす



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)



### やさしい日本語で会話しよう

日本には、さまざまな国から来た人たちが暮らしています。その人たちとコミュニケーションをとる方法として注目されているのが「やさしい日本語」です。やさしい日本語とは、日本語に不慣れな外国人にも通じるよう、難しい言葉や表現を簡単にした日本語のことです。現在、日本で暮らす外国人は約322万人いて、この30年の間に3倍になりました。国際化が加速する今、皆が安心して暮らせる地域社会を実現するために、私たちにできることを言葉から考え、身に付けることが大切です。

やさしい日本語は1995年の阪神淡路大震災をきっかけに考案されました。この震災では、犠牲になった外国人の割合が、日本人の2倍以上だったため、その反省から外国人に素早く的確に情報を伝えるための言語として開発されました。

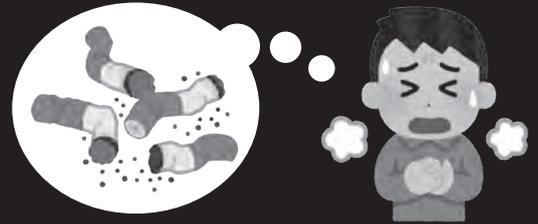
やさしい日本語のルールは、「はっきり最後まで短く言う」のハサミの法則をはじめ、①擬音語や擬態語、二重否定の表現は避ける、②文末表現は統一する、③外来語に気を付ける、④ローマ字は使わない、⑤漢字にルビを振る、⑥絵や写真、図表を使うなどがあります。

日本で暮らす外国人は、やさしい日本語を含めて日本語を話せる人が、英語を話せる人よりも多いと言われています。しかし、日本語には文字だけでも4種類あり、漢字の読みも複雑で、敬語も発達しているため、表現が多様で、外国人には難解な言語といわれています。

やさしい日本語は、外国人以外にも知的能力や聴覚などに障がいのある人や、言葉の力が衰えた高齢者、未熟な子どもに有効です。相手の日本語の習熟度や状況、様子などを確認しながら、話の意図が正しく伝わるよう工夫し、ジェスチャーやうなずきなど非言語コミュニケーションも取り入れながら、やさしい日本語で会話しましょう。

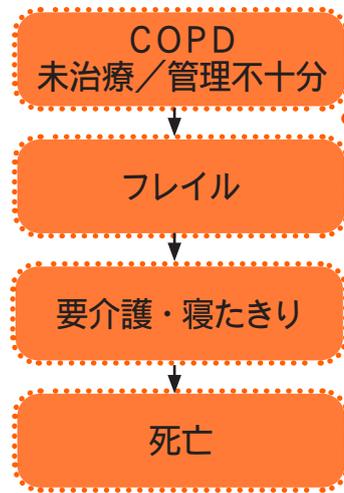


## せき たん 咳、痰、息切れ それ本当に風邪ですか？



治療を続けないと  
フレイルの可能性も

COPDになると、息苦しさから活動量が減り、体を動かさなため筋肉が萎縮し、筋力が低下します。筋力が低下すると要介護に近い「フレイル」という状態になりやすく、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の治療をすることによって、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

COPDはたばこを吸わなければ防げるか進行を緩和することができる疾患です。  
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！  
5月31日(金)は「世界禁煙デー」、5月31日(金)～6月6日(金)は「禁煙週間」です。この機会に、COPDや喫煙による悪影響について、今一度考えてみませんか？