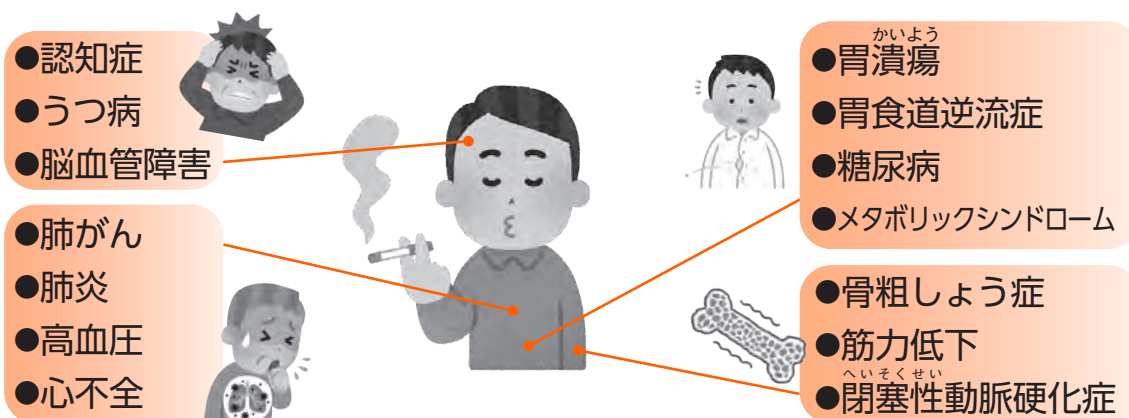


毎年1万人を超える人が死亡 肺の生活習慣病

COPD



▶問い合わせ 健康づくり係
(☎223-3533)



**COPDは全身の
病気を引き起こす**

日本では、ほぼ100%たばこ
(受動喫煙含む)が原因です。そ

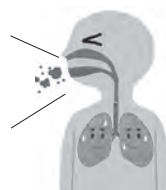
原因は？

※令和6年度に芦屋町が行った
アンケートで、「COPDを知
っている人」は18.3%しか
いませんでした。

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。

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。

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。



COPDとは？

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
りませんか。「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
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。

芦屋町人権・同和教育研究協議会
 ▷問い合わせ 社会教育係
 (☎ 2 2 3 - 3 5 4 6)



性的マイノリティ (LGBTQ) の 偏見・差別をなくしましょう

性的マイノリティの人々の人権に関する認識は、近年、急速に高まってきています。性的マイノリティの人々は、偏見・差別にさらされ、時には暴力によって命を奪われることもあります。近年では、理解が進んでいるとはいえ、まだ偏見は根深く、性的マイノリティの人が、職場や学校などでさまざまな差別を受けるということがあります。

かつては、平気で行われていた、性的マイノリティをやゆする侮辱的な言葉を、いまだに耳にすることもあります。差別・偏見が残る中で、性的マイノリティであることを他人に告げることは大変勇気のいることです。告白者の意思を無視して周囲の人に、勝手に性的マイノリティであることを暴露することを「アウティング」といいます。「アウティング」は、重大な人権侵害であり、決して許されることではありません。

令和 2 年 6 月に定められた「パワーハラスメント防止のための指針」では、性的マイノリティに係る侮辱的な発言が、パワーハラスメントに該当するとされています。また、平成 29 年 3 月に「いじめ防止等のための基本的な方針」が改定され「性同一性障害や性的指向・性的自認について、教職員への正しい理解の促進や学校として必要な対応について周知する」と明記されています。

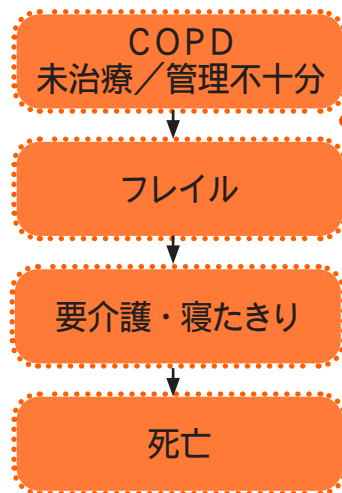
令和 5 年には、「性的指向及びジェンダーアイデンティティの多様性に関する国民の理解の促進に関する法律 (LGBTQ 理解促進法)」が施行されました。この法律では、性的マイノリティへの理解の促進に関する基本理念などを定めています。性的マイノリティについて正しく理解し、偏見・差別をなくすことが大切です。

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、息苦しきから活動量が減り、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されています。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のできる疾患です。

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たい！

5 月 31 日(土)は「世界禁煙デー」、5 月 31 日(土)～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？