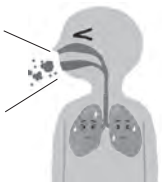
咳、痰、息切れ、それ本当に風邪ですか！？
知ってください COPD（シーオーピーディー）

健幸な町 あしや

▷問い合わせ　健康づくり係
（☎２２３－３５３３）

COPDとは？

タバコの煙を主とする有害物質を長年吸い込むことなどが原因となって、肺の空気の通りが悪くなり、息切れ、咳、痰などの症状を起こす病気です。肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていた疾患も含まれ、「肺の生活習慣病」とも言われています。



日本で５３０万人以上が罹患（りかん）していると推定されていて、２０２３年の日本におけるＣＯＰＤの死亡者数は１６９４１人にも上ります。しかし、初期は無症状であり、また、咳や痰などが出る場合でも風邪と混同されやすいこともあり、発症に気付かず適切な治療を受けていない人が多いのが現状です。

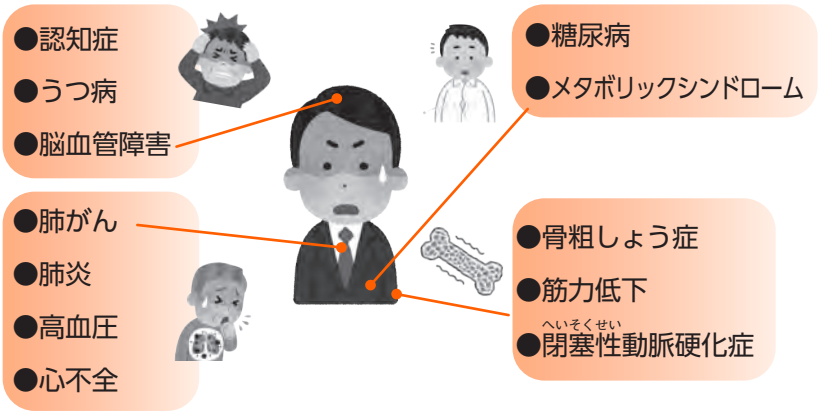
症状

長引く咳、痰、息切れなどありませんか？「年のせい」「風邪気味」などと思い込んでいませんか？

次の症状をチェックしてみてください。

- 40歳以上で10年以上喫煙歴があり、左記の症状があるか
- ■坂道や階段などで呼吸困難になる
- ■３週間以上咳や痰が続く
- ■ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音がする
- ■風邪をひくことが多い、風邪をひくとなかなか治らない

COPDは全身の病気を引き起こす



原因は？

日本では90％以上が長期にわたる喫煙です。そのため、俗に「タバコ病」とも言われています。また受動喫煙もこれに含まれます。



吸う本数や喫煙年数が多いほどリスクが高まります。

１日でも１本でも吸わないことが悪化を防ぎます。

予防と治療

これに尽きます！



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。

差別をなくすために　第497号

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）

「女性初」という表現がなくなるまでには

内閣府の男女共同参画局が行った「男女共同参画社会に関する世論調査」（2024年９月実施）の「社会全体における男女の地位の平等感」の結果によると、『男性のほうが優遇されている』との回答は74.7％を占める一方、『女性のほうが優遇されている』との回答は6.8％にとどまっています。この結果は、あくまでも調査に回答した人の実態や感じていることが反映されたものに過ぎませんが、皆さんはこの結果をどう思われますか？

国はさまざまな人権問題を解決するため、法を整備し差別をなくす取り組みをしています。しかし、法を整備しても長年培われてきた感覚や考えは、伝統や慣例などの捉えが変わらないことで、解消に至らない人権課題はたくさん残っています。

女性に対する差別の実態も、そのうちの一つではないでしょうか。

学校では、男女の区別が解消されつつあります。以前は、生徒名簿を作成する上で、男子の名前が上段、女子の名前が下段に書かれていましたが、現在は男女混合名簿が作成されています。また、女子の制服はスカートのみでしたが、スラックスを選択できるようになりました。さらには、教職員が受ける研修の内容や生徒が学ぶ人権学習で取り扱うテーマの中にも性の多様性について触れるものも増加傾向にあります。

今年度開催された全国高等学校野球選手権大会では、５名の女性が“女性初”の審判員として起用されました。また、入場行進でも女子高校生が先導役を務めました。先導役に起用された理由は、彼女が所属チームに大きく貢献した功績をたたえたもので、先導役としてふさわしいという評価だったそうです。性に関係なく一人の人として評価されることは当たり前である一方、さまざまな場面で“女性初”という表現がなくなるまでには、まだ時間がかかりそうです。

まずは、自分や自分の周りから性の違いによる無意味な区別や見方・考え方から見つめ直し、差別解消に向けて主体的に行動できる人になっていきましょう。



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、動かないため筋肉が萎縮し、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。



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ましょう！

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？