

禁煙を実現させて、COPDを予防しましょう



タバコの煙には200種類以上の有害物質が含まれており、喫煙者だけではなく、周囲の非喫煙者の健康にも大きな影響を及ぼしています。COPD（慢性閉塞性肺疾患）を防ぐためにも、まだタバコを吸っている人は、ぜひとも禁煙を実現させましょう。

◎こんなにあるタバコが引き起こす疾患

タバコは、肺がんをはじめとした多くのがんの原因となるだけではなく、**脳卒中、虚血性心疾患、胃潰瘍、骨粗鬆症**などの病気のリスクを高めます。女性の場合、生殖機能が低下して妊娠しにくくなり、**流産や早産**の心配もあります。このほか最近注目されているのが**COPD（慢性閉塞性肺疾患）**で、これも喫煙が大きな原因となっています。



◎世界の死亡原因の第3位であるCOPD

COPDは、空気の通り道である気道（気管支）や、酸素の交換を行う肺などに障害が起きる病気の総称で、「肺の生活習慣病」ともいわれています。症状が悪化すると肺がんや心疾患・脳血管疾患などを引き起こす確率が高く、**世界の死亡原因の第3位**にランクされているほど、多くの人に関わっている疾患です。

[COPDの症状が悪化すると…]

咳や痰が慢性化する

咳や痰が慢性的に出て、風邪をひきやすくなります。

外出が困難になる

同世代の人と並んで歩いたり、重い荷物を持つのが苦痛になります。

平地でも息切れがする

少し平地を歩いただけで、息切れがしてしまいます。

自宅で酸素吸入が必要に

症状が進行すると、在宅でも酸素療法が必要になります。

◎今すぐ始めたい禁煙のポイント

COPDだけではなく、タバコの健康に対するリスクは、吸った本数と期間が大きく影響します。少しでもリスクを減らすために、**一刻も早く禁煙を開始しましょう。**

《禁煙を始めるときの心構え》

- ①禁煙する具体的な目的を考える
- ②スタートしやすい時期を決める
- ③周囲に禁煙を宣言する
- ④禁煙仲間をつくる
- ⑤喫煙用品をすべて処分する



《禁煙中の生活習慣》



●脂っこい料理を避けて、腹八分目を心がける



●ウォーキングやストレッチなど、体を動かす習慣をつける



●ゆっくり休んで、ストレスをためない



●吸いたくなったら気分を紛らわせる行動をとる（冷たい水を飲む、ガムを噛む、深呼吸するなど）



●タバコが吸いたくなる場所・場面（喫煙所や酒宴の席）を避ける

※禁煙によるニコチンの離脱症状は最初の2～3日が最も重く、4日目以降は楽になり、2～3週間でほぼなくなります。最初のピークを乗り切ることが大きなポイントです。

●「禁煙外来」は、やめられない人の強い味方です

タバコと縁を切るためには、医療のサポートを受けることもひとつの方法です。「自分だけではどうしてもやめられない」というときには、医療機関の「禁煙外来」に相談してみましよう。ニコチン依存症と診断された場合など、条件を満たせば健康保険が適用されます。

