

タバコなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道（気管支）や、酸素の交換を行う肺（肺胞）などに障害が出る病気です。

最大の原因は喫煙であり、喫煙者の15～20%がCOPDを発症します。

40歳以上の約530万人がCOPDの疑いがあります。

年齢別にみると、70歳以上の高齢者が最も多いです（2000年に国内で行われた調査）。

慢性気管支炎

肺気腫

総称して

COPD

## 症状は？



- ▶ 病気が進むと以下のような症状が出ることも…
- ・口すぼめ呼吸（体を動かして息切れを感じたときに、意識的に口をすぼめる呼吸）
  - ・ビア樽<sup>たる</sup>状の胸部（胸の前後の幅が増大し、上体が樽のような形状となる）

## COPDは他にどんな影響がある？

### 肺がんになるリスクが高い！？

COPDの人はそうでない人と比べて、がんの発症リスクが2.3倍になり、なかでも肺がんのリスクが最も高く、約3倍といわれています

### 手術ができなくなるかも！？

肺が耐えきれず、肺がんやその他の全身麻酔を必要とする手術ができないことがあります

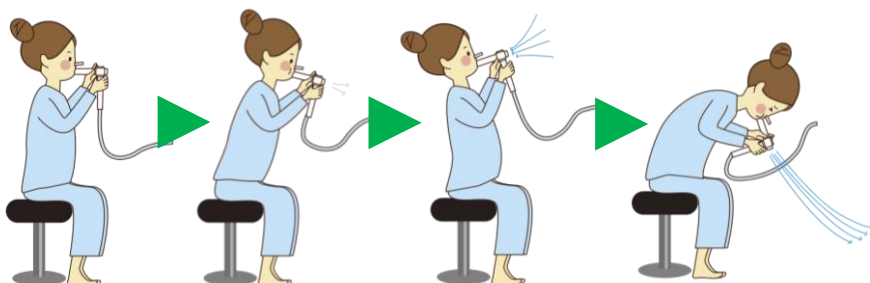
## COPDかも…?と思ったらどうしたらいい？

💡 スパイロメトリー検査（肺機能検査）を受けましょう！

### 所要時間 約10分！

息を吸ったり、吐いたりする検査で、

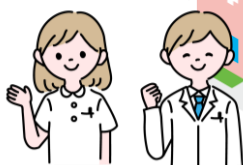
**簡単で痛みもありません！**



スパイロメーターという器械を用いると、肺活量と、息を吐くときの空気の通りやすさを調べることができます。この検査で、肺の中の状態（気管支と肺胞の状態）を簡単に推測でき、COPDの早期発見に役立ちます。

# 💡 スパイロメトリー検査はどこで受けられるの？

お近くの医療機関でできます。  
このパンフレットを持って、  
ぜひすぐに検査を受けてみましょう！



COPD検査・治療  
医療機関リスト（別紙）  
をご覧ください。

# 💡 COPDはどうやって治すの？

一度壊れた肺細胞は元に戻りません。  
しかし、治療によって肺の残された能力を最大限に引き出すことができます。  
早期治療により、症状を和らげ、活動的な生活を取りもどすこと、  
病気の進行を抑制することを目指すことができます。

早期発見・  
早期治療

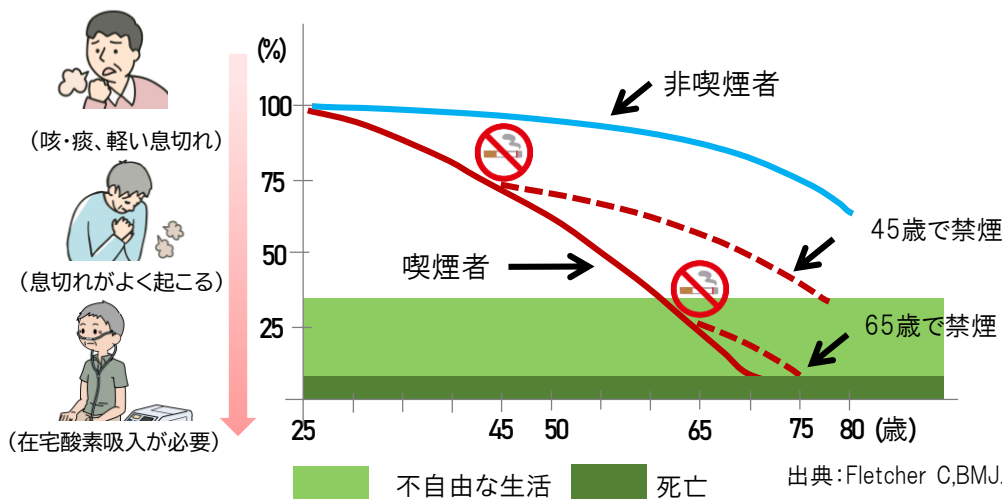


## 禁煙の効果は？

※1秒量とは、1秒間で吐ける息の量

### 肺機能の変化

25歳の1秒量※を100%とすると…



既にCOPDになっていても、  
タバコをやめれば、その後の肺機能の低下はタバコを吸わない人とほぼ同じになるとされています。  
禁煙はCOPDの治療では最も重要で、完全な禁煙が必要です。

## 禁煙方法は？

▶ 禁煙にはさまざまな方法があります！

薬を使って禁煙（禁煙治療）

成功率70%！※

※規定回数受診した場合

あなたに合った禁煙を助ける薬を使ったり、  
禁煙を継続するためのアドバイスをもらいながら、無理なく禁煙にチャレンジ！  
なお、禁煙補助薬の中には薬局で購入できるものもあります。

奈良県の禁煙外来リスト⇒



薬を使わず禁煙

奈良県民は無料！



## 奈良県「インターネット禁煙マラソン」

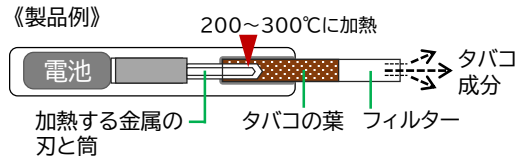
電子メールや掲示板で禁煙に関する情報が得られ、禁煙をしている仲間や禁煙に成功した先輩との掲示板での交流、また、禁煙支援の専門家への質問等ができるサービスです。

# 知っておきたい『加熱式タバコ』と『電子タバコ』

## 加熱式タバコ・電子タバコとは？

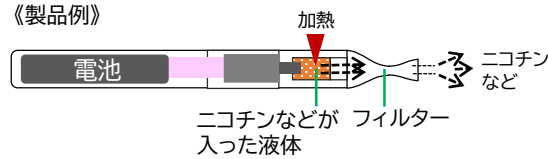
### 加熱式タバコ

タバコの葉を加工したものに熱を加えてエアロゾル（霧状の粒子）を発生させ、その中に含まれるニコチンを吸うための製品。



### 電子タバコ

「リキッド」と呼ばれる液体を加熱して、その蒸気を吸うための製品。リキッドにはニコチンを含むものと含まないものがありますが、日本ではニコチンを含むものは現在販売されていません。



## 健康への影響は？

### 加熱式タバコ

加熱式タバコのエアロゾルには ニコチンや発がん物質などの有害成分が含まれており、数カ月間の喫煙で肺障害が生じた事例がすでに報告されています。 加熱式タバコによる健康被害のリスクが紙巻きタバコに比べて低いとする根拠はなく、紙巻きタバコから加熱式タバコに切り替えることは禁煙にはなりません。また、加熱式タバコを吸う人が吐き出したエアロゾルでも受動喫煙は生じ、どの程度健康への影響があるかはまだ明らかではありません。

### 電子タバコ

リキッドには様々な添加物や香料が加えられており、原材料は無害であっても加熱されることにより、発がん性のある有害物質が生じることが報告されています。 ニコチンを含む・含まないにかかわらず健康への影響が懸念されることから、電子タバコの使用は推奨できません。

参考：日本呼吸器学会 加熱式タバコや電子タバコに関する日本呼吸器学会の見解と提言

**どちらも手を出さない・使用しないことが大切です。**

加熱式・電子タバコの詳しい情報は右のQRコードからアクセスしてください



## 禁煙の輪を広げよう

### 身近にタバコを吸っている人はいますか？

このパンフレットを見せていただき、禁煙と一緒にチャレンジできる仲間を作ってみましょう。



### ※アンケート実施のお知らせ※

このパンフレットに関するアンケートを同封しております。 ご協力宜しくお願いいたします。

### 令和5年度 奈良市ヘルスアップ事業～COPD早期発見を目的とする啓発事業～

【実施主体】 奈良市

【委託先】 一般社団法人 奈良市医師会(パンフレット作成・編集:奈良市総合医療検査センター 健康増進課)

【協力・監修】

奈良県立医科大学 呼吸器内科学講座

教授

室 繁郎 先生

京都大学大学院 医学研究科・社会健康医学専攻

特任教授

高橋 裕子 先生

国立病院機構奈良医療センター

副院長

玉置 伸二 先生

奈良県総合医療センター

呼吸器内科部長

伊藤 武文 先生

済生会奈良病院

副院長 兼 内科統括部長

佐々木 義明 先生