

肺の生活習慣病 COPDを 知っていますか？

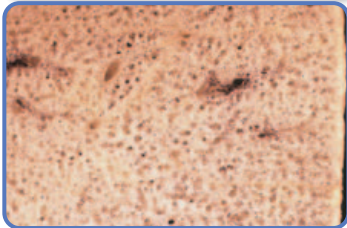
COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病
気をご存じですか？ COPDは呼吸器
疾患のひとつで、ゆっくりと息切れが
進行し、重症になると酸素吸入が必要
になります。COPDの主な原因は喫煙
です。肺年齢をチェックして早期発見
し、予防のために禁煙をしましょう。

非喫煙者とCOPD患者の肺の様子

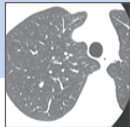


シオーピーディー まんせいへいそくせいはいしっかん COPD(慢性閉塞性肺疾患)で起こる肺の状態と変化

正常な状態の肺の内部



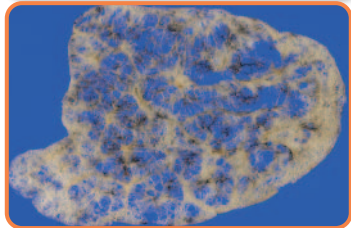
非喫煙者
(45歳男性)



肺の断面図(CT)

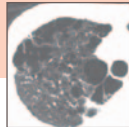
細胞が壊れていない
正常な肺。

COPDになった肺の内部



重症のCOPD
(56歳男性)

喫煙歴: 30本×36年



肺の断面図(CT)

肺に大きな穴があき日
常生活にも支障をきた
す。酸素吸入が必要。

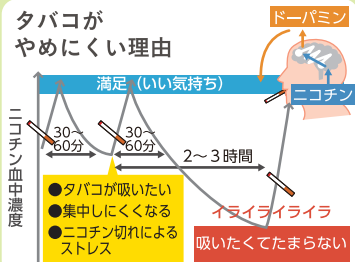
日本呼吸器学会の市民向けホームページ「禁煙のすすめ」はこちら→



なぜタバコはやめにくい?

禁煙が難しいのは、ニコチン濃度が低下するときに禁断症状(イライラ感)があるからです。このときタバコを吸うと脳のニコチンを感じる細胞が刺激されて、多幸感をもたらすドーパミンが分泌されるので、タバコでストレスが解消されたと勘違いしてしまいます。

タバコがやめにくい理由



禁煙補助薬を使ってタバコをやめる方法があります!

ニコチンガム (処方箋不要)

ドラッグストアで買うことができます。1日20本吸う人は6~9個から徐々に減らしていきます。15~20回噛んだら頬と歯茎の間に挟みしばらく置きます。ピリピリ感(=ニコチンの味)がなくなったら、再び15回ほど噛みます。30~60分でタバコ1本分のニコチンが吸収され、吸いたかった気持ちがおさまります。

ニコチンパッチ (一部、処方箋不要)

起床時にニコチンパッチ(貼り薬)をかぶれにくい部分に貼ります。パッチを大→中→小と8週間かけて小さくしていきます。



内服薬 (禁煙外来で処方)

ニコチン受容体を内服薬がブロックするのでタバコを吸っても美味しいと感じなくなります。飲み始めの7日間は必ずしもタバコをやめる必要はありません。治療が終了する3カ月後の禁煙成功率は78%です。

全国1万5千カ所の病院や診療所の禁煙外来で治療が受けられます。「禁煙外来 自分の住所」と検索して病気になる前に早めに受診しましょう。

禁煙治療はとってもお得です!

禁煙外来は3カ月で5回通院します。医療保険が適用されるので、自己負担額はパッチ、内服薬でそれぞれ13,080円、19,660円です。1日1箱吸う人であれば、3カ月分のタバコ代の1/3~1/2しかかかりません。