



働く人の健康TIME



5月31日～6月6日は禁煙週間、5月31日は世界禁煙デーです



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）は、主にたばこの煙の有害物質を長年吸い込むことで発症します。

COPDってどんな病気？

日本では40歳以上の約12人に1人、530万人以上がCOPDと推定

肺の組織が壊れ、呼吸機能が低下していく病気です。

初期は無症状で進行するため、症状を自覚した頃にはかなり進行していることも…一度壊れてしまった肺は元にはもどりません。

肺がんや、心疾患・心不全等、重大な病気を引き起こすリスクもあります。

当てはまったら要注意！

- ☑喫煙している、又は過去に喫煙したことがある
- ☑階段や坂道で息切れする
- ☑長引く咳やたんがある
- ☑風邪をひいたときに、のどや気管が「ぜいぜい」する



⇒原因は、“加齢”ではなく、「COPD」かもしれません。

早期診断・適切な治療を受けることが重要！

日本では、COPDの死亡者数は年間16,941人(2023年)。

発症に気づかず適切な治療を受けていない方が多い現状です。

COPDになると、肺の機能が急速に低下していくことが多いため、

上記当てはまる症状がある方は、医療機関への早めの受診をおすすめします。



世界禁煙デーや禁煙週間に合わせて

イエローグリーンキャンペーンが各地で行われます。

イエローグリーンは「受動喫煙をしたくない・させたくない」というあなたの気持ちを表す色です。

参加は、イエローグリーン色のリボンやネクタイ等を身に着けることから！全国・そして大崎・栗原地域でもライトアップ運動が広がっています。



地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト

「[おおさき健康ナビ](#)」もご活用ください！

検索 or 二次元コード読み取り→

<発行>宮城県北部保健福祉事務所（大崎保健所）健康づくり支援班 TEL：0229-87-8010

