

からだによい食事 (Wholesome food)
や運動 (Wholesome exercise) で
健康で自分らしい人生 (Wonderful
Life) を！



自分の健康は自分でつくろう！

市民の健康編 NO.23

タバコについて
考えよう！

タバコが原因で、呼吸がしにくくなる病気
(COPD) になることがあるの？えー本当？

ある喫煙者の会話

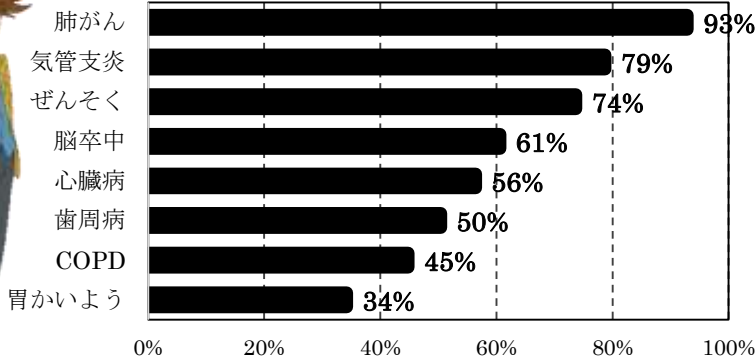
最近よく咳がでる。
階段を上がるのも息
が切れるし。
年のせいかなあ。

COPDっていう
病気の症状で、
咳や息切れがある
と聞いたことがあるな。

喫煙による健康への影響に、COPD
(慢性閉塞性肺疾患) ※という病気があることを4割の人しか知らないんだな。

COPDの主な原因は喫煙である
ことが多く、禁煙することで予防
が可能と聞いたことがあるわ。

喫煙による健康への影響 知っている人の割合



資料：栗東市 生活と健康に関するアンケート調査 (平成24年)

※Chronic Obstructive Pulmonary Disease

市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました！

みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。



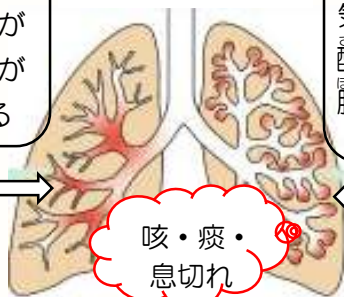
C O P D (慢性閉塞性肺疾患)

COPD とは、咳や痰、息切れが主な症状で、「慢性気管支炎」と「慢性肺気腫」のどちらかか、または両方によって肺への空気の流れが悪くなる病気です。

慢性気管支炎

気管支に炎症がおきて痰などが大量に溜まる

COPD の人の肺

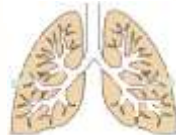


咳・痰・
息切れ

慢性肺気腫

気管支の先にある酸素を取り込む肺胞が炎症により壊れる

健康な人の肺



最大の原因はタバコ！

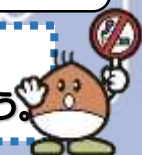
COPD患者の90%以上が喫煙者です
初期には自覚症状がほとんどない場合が多いですが、進行して重症になると酸素吸入療法なしには日常生活が送れなくなってしまいます。

40歳以上、喫煙歴のある人は要注意！

不安な人は、呼吸器科等で肺機能検査等を受けよう！

壊れた肺は元にはもどらない！

自分のため、大切な人のために禁煙をしましょう。



このチラシは、市のホームページにも掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課

TEL 554-6100 FAX 554-6101