ご存じですか？ シーオーピーディー COPD



COPD とは？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、主に「たばこの煙」などの有害な物質を長年吸い込むことで肺に炎症が起き、呼吸がしにくくなる病気です。
「肺気腫」や「慢性気管支炎」と呼ばれてきた病気の多くが、この COPD に含まれます。

重症化すると少し動いただけでも息切れがするようになり、酸素吸入が必要になるなど、生活にも大きく影響を及ぼします。



COPD チェック

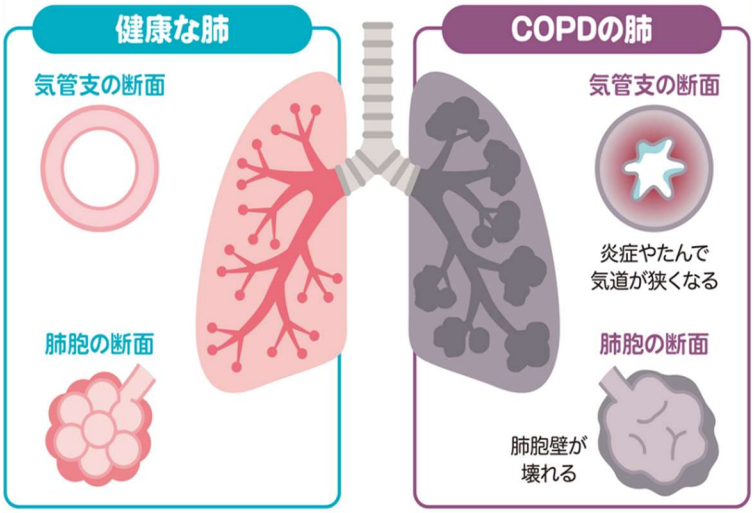


- ☐ たばこを長期間吸っている（吸っていた）
- ☐ 風邪をひきやすい
- ☐ 咳や痰が続く
- ☐ 階段などで息が切れるようになった
- ☐ 体を動かすと動悸がしたり胸を押さえつけられる感じがしたりする

COPD の 肺 で起こっていること

健康な肺

気管支を通ってきた空気から、末端にある肺胞という場所で、体に必要な酸素を取り込みます。



COPD になると

〈気管支の炎症〉
気管支の壁が厚くなったり、痰が増えたりすることで、空気の通り道が狭くなります。
〈肺胞の破壊〉
有害物質によって肺胞の壁が壊れ、酸素を取り込み、二酸化炭素を排出する機能が低下します。

COPD 予防の第一歩は禁煙です



COPD の最大の原因はたばこの煙で、COPD 患者の約90%は、喫煙歴がある方です。喫煙年数が長く、喫煙本数が多いほど、発症リスクが高まります。
COPD の予防には禁煙が最も重要です。早期に禁煙を始めることで、効果が高まります。

早めの診断、治療で COPD の悪化を遅らせよう

COPD はゆっくり進行するため、気づいた時には重症化しているケースも少なくありません。「加齢のせい」と見過ごしてしまいがちですが、重症化を防ぐためには、早期発見、早期治療が重要です。40歳以上の方で、喫煙習慣があり、COPD チェックで思い当たる症状がある方は、早めに呼吸器内科を受診して下さい。

作成：健康保険組合連合会　栃木連合会（令和8年11月）