



毎月11日は
健康の日

健康クイズ&コラム



クイズ
・答え

Q

COPD(慢性閉塞性肺疾患)について正しいのは？

- A 禁煙すればすぐ治る
- B 喫煙者だけの問題である
- C 肺だけでなく、全身に影響を与える

A

C 肺だけでなく、全身に影響を与える

今月の
健康
コラム



「たばこの健康への影響」

～今、注目の！肺の生活習慣病 COPD とは～

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は長期間の喫煙や受動喫煙に関連して起こる肺の病気です。これまで「肺気腫」や「慢性気管支炎」と言われてきた疾患も含まれます。進行すると、肺の炎症が、血液を通じ全身に運ばれ悪影響を及ぼします。

その症状
COPD かも



<主な症状>

- 慢性のせき・たん
- 体を動かしたときの息切れ
- 呼吸困難 など

ゆっくり進行するため、「年のせい」と感じ、症状を自覚しにくいいため注意が必要！

～早期受診・治療、重症化予防の重要性～

- 気になる症状がある場合は、かかりつけ医に相談しましょう
- 治療により、進行を抑えたり、症状を和らげましょう。
代表的な治療として、薬物療法、酸素療法、呼吸リハビリテーションなどがあります。
- 栄養バランスの取れた食事と適度な運動により、体力を保ちましょう。

こちらも大事

喫煙者はまず**禁煙**



これからも元気で過ごすために
フレイル予防

5月31日は世界禁煙デー・5月31日～6月6日は禁煙週間

