



# 早めの禁煙が効果的

## —喫煙とCOPD—

企画：  
日本医師会

No. 180

指導：順天堂大学医学部呼吸器内科 教授 福地 義之助

### 肺とCOPD

肺は呼吸によって血液中に酸素を補給し、一方、血液中の老廃物である二酸化炭素を逆のルートで排出します。これがガス交換といわれる仕組みで、生きていくうえで極めて重要です。

肺は呼吸のたびに外気に触れるので、悪い生活環境の影響を受けやすい臓器ともいえます。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、汚い空気などの影響で肺に炎症が起きて、息を十分に吐き出せなくなる進行性の病気です。慢性の咳、痰、体動時の呼吸困難などの症状を引き起こし、生活の質を著しく低下させます。



### たばこの深い関係

COPDの患者さんの90%以上が喫煙者であることが報告されています。COPDは60歳以上の男性に多く、日本では500万人以上の患者さんがいるといわれています。しかし最近では若い人の喫煙率が高いことと関係して、若い層での発症が目立ってきています。特に若い女性の喫煙者が多いので、将来は女性の患者さんも増える心配があります。年齢や性別を問わず、喫煙しないことが大切です。

万一たばこを吸っている場合は、咳、痰、息切れなどがなくても、できるだけ早く禁煙しましょう。高齢になってからでも禁煙の効果はありますが、COPDが重症化する前に禁煙する方が大きな効果が期待できます。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。