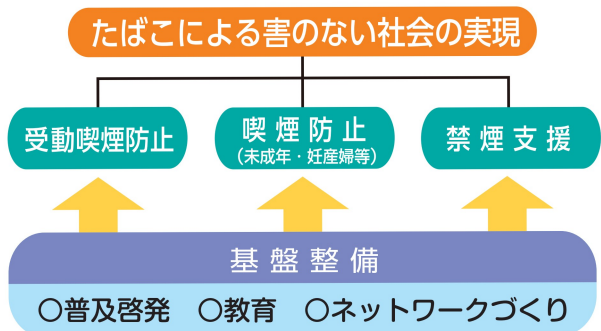


山口県では、「山口県たばこ対策ガイドライン(第3次)」に基づきたばこ対策を進めています。



「健康増進法」の改正(平成30年7月)及び「受動喫煙防止の取組の推進に関する条例」の制定(平成30年10月)を踏まえ、令和元年10月に第3次ガイドラインを策定し、「受動喫煙防止」「喫煙防止(未成年・妊産婦等)」「禁煙支援」の3つを柱としたたばこ対策の取組を市町や関係団体と連携して推進しています。

### たばこ対策の体系図



### 取組の中心となる3つの柱

#### ① 受動喫煙防止

たばこの煙のない(スモークフリー)環境を広げ、望まない受動喫煙を防止する。

#### ② 喫煙防止(未成年・妊産婦等)

「たばこを吸い始めたくない」意識・態度を向上させる。

#### ③ 禁煙支援

効果的な禁煙支援により、禁煙成功者を増やす。

# 禁煙したい方は、活用しましょう!

禁煙治療に医療保険が使える

## 禁煙外来医療機関

をホームページでチェック

健康やまぐちサポートステーションで検索

※山口県健康増進課のホームページにも掲載しています。



※医療保険の適用は、一定の条件を満たす方に限ります。

山口県健康福祉部健康増進課(令和3年度作成)

# シー オー ピー ディー COPD

(慢性閉塞性肺疾患)

## を知ろう!



©山口県

COPDは肺の生活習慣病。動いた時の息切れや長引く咳・痰はCOPDという病気かもしれません。

“息切れ”



“長引くせき・たん”



などの症状が続く人は、注意が必要です!  
早めに医療機関を受診しましょう!

山口県

## どんな病気？

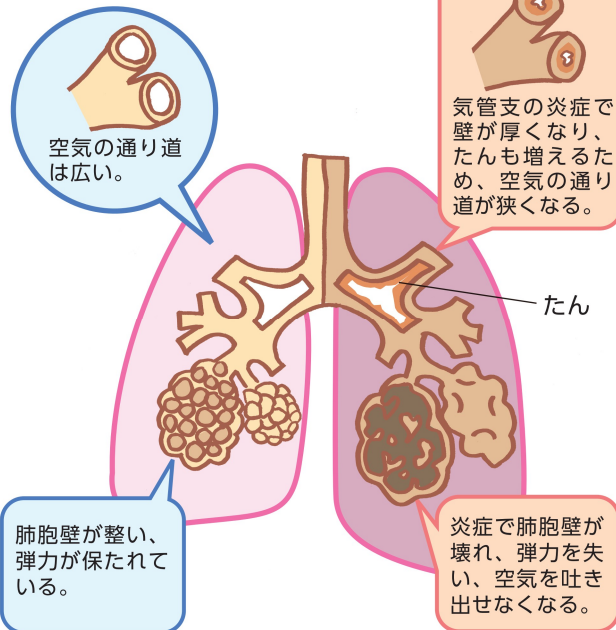
空気の通り道である肺の気管支や酸素を取り込む肺胞で炎症が続き、**気管支が狭くな**ったり、**肺胞の壁が壊れる**病気です。

一度壊れてしまった肺は元の健康な状態には戻りません。

(従来の**慢性気管支炎**や**肺気腫**が含まれます。)

健康な肺

COPDの肺



## COPDになると？

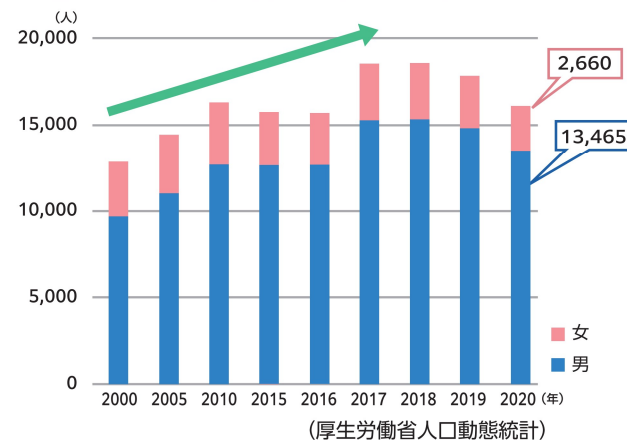
肺の機能が低下して十分な酸素を取り込めなくなり、**息切れ**や**せき・たん**が多く出たり、呼吸をする時に**ゼーゼーと音がしたり**します。

治療しないまましていると、肺機能は徐々に損なわれ、最後には自分で呼吸できなくなります。

ゆっくりと悪化するので年齢のせいと見過ごされがちのため、注意が必要です。

### COPDの死亡者数

日本ではCOPDで死亡する人が、毎年1万人を超えており、特に男性に多い傾向にあります。



## 発症の原因は？

主な原因は、空気中の有害物質を吸い込むことで、**原因の90%はたばこ**によるものです。

喫煙者の20%が発症するとされています。

COPDの予防と治療の基本は**禁煙**です。その他、薬物療法や運動療法などで、肺機能をできるだけ保ち、病気の進行を遅らせたり、症状を和らげることができます。

## 早期発見・早期治療が大切です！

### COPDの患者数

日本での推計患者数は530万人を超えていますが、治療を受けているのは約26万人で、95%の人は適切な治療を受けていません。

