

保険者協議会の協働の取組について

①促進月間等を活用した広報活動に関する取組について

I. 促進月間に関する取組

促進月間名	時期
禁煙週間	5月31日(火)～6月6日(月)
健康増進普及月間	9月
乳がん月間	10月
糖尿病予防月間	11月
後発医薬品使用促進月間	2月

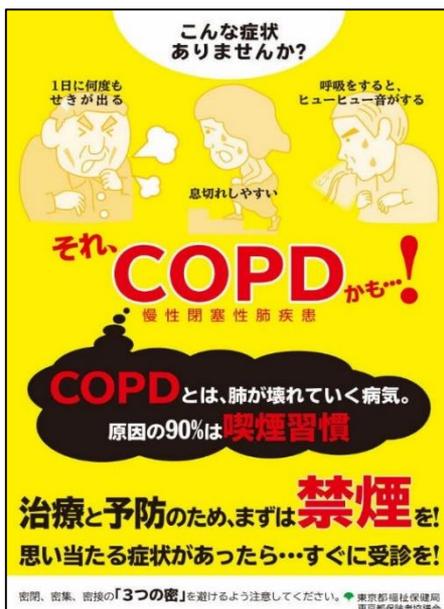
東京都保険者協議会では、各保険者が加入者への疾病予防や健康づくりのための取組を協働で行うことで、東京都全体の取組をさらに推進するよう、令和4年度も引き続き上記の促進月間を設定しています。

促進月間においては、東京都保険者協議会のホームページで周知を図るほか、各保険者が活用可能な普及啓発資材やポスター等を掲載します。

普及啓発資材
・禁煙週間(一部更新)



ポスター



ステッカー

追加



チラシ

せき・たん・息切れ・・・本当に風邪ですか？

シーオービーディー

COPD

まんせいへいそくせいはいっかん 慢性閉塞性肺疾患

監修 工藤 翔二先生 (公財財団法人肺結核予防会 理事長)



東京都福祉保健局
東京都保険者協議会

ご存知ですか？



このような症状は ありませんか？

長引くせき・たん・息切れなどの症状。自己判断で、「年のせい」「風邪の治りが悪いけい」などと思込んでいませんか？
まずは、下のイラストでチェックしてみましょう。もしかしら、「COPD」という病気かも知れません。COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、予防と、薬物等による治療が可能な、いわゆる肺の「生活習慣病」です。

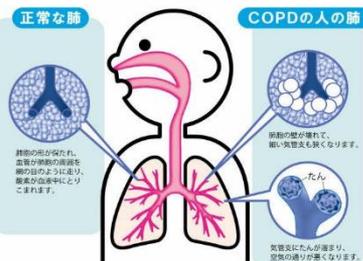
COPD=Chronic Obstructive Pulmonary Disease

<p>1 1日に何度もせきが出る</p>	<p>2 息切れしやすい</p>	<p>3 呼吸をするときゼイゼイ、ヒューヒューと音が出る</p>
<p>4 たばこを長期間吸っている(又は、吸っていた)</p>	<p>5 黄色や緑がりの痰が出る</p>	<p>6 40歳以上である</p>

いくつかの症状が悪い当たるとは、COPDという病気の可能性があります。悪い当たるとは、次のページへ！

COPDって、どんな病気？

COPDは、有毒な粒子やガスの吸入による進行性の疾患です。主な原因は喫煙で、他に粉塵や化学物質などが考えられます。これを「肺気腫」や「慢性気管支炎」といわれた疾患も、COPDに含まれます。重症化する、少し動いただけでも息切れしてしまい、酸素吸入が必要になるなど、生活に大きく影響してしまいます。



COPDの肺の状態

- 肺動脈という静脈と二酸化炭素を交換する組織が破壊され、弾力がなくなり、肺萎縮がうまく起こりづらくなります。息を吸い込むことができません。うまく息を吐き出すことができます。息苦しくなります。
- 気管支という空気の通り道となる組織が炎症を起こし、慢性的なせきやたんが長く続きます。また、たんの過剰な分泌によって気管支がふさがれ、空気の通りが悪くなって息苦しくなります。

医療機関を受診しましょう

思い当たる症状がある方は、まずはかかりつけ医を受診を。必要に応じて、呼吸器科の専門医を紹介してもらいましょう。
COPDは、スパイロメーターという機器で呼吸機能検査を受けて診断します。呼吸機能の検査は食事制限などもなく簡単に受けることができます。ほかに、胸部X線検査、CT検査などの画像診断や、血液検査、心電図などによって、COPDの病状を詳しく調べていきます。



● この検査でわかること
スパイロメーターによる検査で、「1秒率」という呼吸機能が測定できます。1秒率は、息をいっぱい吸い込んでから、できるだけ早く息を吐き出したときに、最初の1秒間に何%の量を吐き出したかというものです。1秒率が70%を下回ったとき、COPDが疑われます。

● 「肺年齢」をご存知ですか？
スパイロメーターには、肺年齢が年齢から算出されて表示されます。肺年齢が実際の年齢より低く表示されることもあります。肺年齢と比較してどの程度差があるかを算出することで、ご自分の肺の健康状態の目安を知ることができます。

肺年齢30歳 (実年齢50歳)	肺年齢85歳 (実年齢40歳)
-----------------	-----------------

COPDと診断されたら

悪化してしまった肺機能は、残念ながら完全に健康な状態に戻すことは困難です。しかし、以下のような方法で、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。

● **まずは禁煙**
COPD予防と治療の基本は、禁煙です。たばこを吸っている人は、すぐに禁煙しましょう。医療機関の禁煙外来などでは、一定の要件を満たせば、保険診療を受けられる場合があります。東京都福祉保健局HP「とうきょう健康ステーション」では、ニコチン依存症治療に保険が適用される医療機関一覧を公開しています。

● **ニコチン依存症について**
依存性が強いニコチンの影響により、体内のニコチンが切れるとイライラしてしまうなど、自分の意志でたばこをやめることができない状態になることがあります。医療機関での受診が効果的な場合があります。

● **薬物療法**
吸入薬・粘付薬・内服薬などがあり、気管支を広げて呼吸を楽にするための気管支拡張薬を中心に治療を行います。

● **酸素療法**
重症化してしまうと、体内に十分な酸素をとり入れることができなくなります。その場合には、酸素を供給する器具を使用して、自宅時や外出時に酸素吸入し、不足した身体を補います。

重症化を防ぐためには

COPDになると身体の中で酸素が不足し、呼吸をするだけでも身体に負担がかかるので、体力を消耗し、体重も減少する傾向にあります。以下のようなことに気をつけながら生活習慣を見直すことで、重症化を予防しましょう。

- **栄養管理**
栄養バランスを考えた食事のとり方としましょう。やせすぎを防ぐために、たんぱく質もしっかりと食べましょう。骨粗しょう症予防のため、カルシウムをとることも大切です。
- **風邪・インフルエンザ予防**
風邪やインフルエンザにかかると、病状が悪化する恐れがあります。手洗いを心がけ、インフルエンザや肺炎球菌のワクチンを接種しましょう。

● **運動習慣(歩くこと)**
適度な運動は体力を維持し、呼吸機能を高める効果があります。特にウォーキングがおすすめです。服装を合わせた友人とおしゃべりしながらなど、楽しく続ける工夫も大切です。

● **呼吸トレーニング**
「口すぼめ呼吸」という呼吸法で、息苦しさを和らげることができます。具体的な方法は、専門医の指導を受けましょう。

COPDに関するQ & A

- 1 気管支ぜん息とは、何が違うの？**
COPDは主に喫煙者40歳以上の方に多い病気です。気管支ぜん息は症状に変動がありますが、COPDは進行性の病気のため、徐々に悪化していきます。元に戻すのは困難です。症状が似ている場合も多いため、判断が難しいこともあります。
- 2 たばこはもうやめたから、大丈夫？**
禁煙していても、COPDを発症する可能性はなくなるわけではありません。10年以上の喫煙歴がある方は要注意。たばこの本数が多く喫煙歴が長いほど、発症しやすくなる可能性があります。しかし、禁煙すれば、悪化していた病状もCOPDの進行速度を抑えられるのは事実です。
- 3 気になる症状はあるけど、それほどつらくないから受診しなくてもいい？**
COPDの症状は、大丈夫だと思って放置していると徐々に悪化してしまうので、早めに受診しましょう。たばこを吸っている方は禁煙が一番の治療になります。禁煙治療は条件を満たせば健康保険で適用することができますので、医療機関に相談しましょう。東京都福祉保健局HP/とうきょう健康ステーションでは、ニコチン依存症治療に保険が適用される医療機関一覧を公開しています。
https://www.fukushohken.metro.tokyo.lg.jp/kensu/kitsuen/kinen_sapo/nico25.html
- 4 COPDは、完治するの？**
悪化したしまった肺機能を元に戻すことは困難です。しかし、COPDを早期に発見して治療を継続していけば、息切れが楽になるだけでなく、進行を遅らせ重症化を防ぐことができます。積極的な運動(歩行が大切)などで呼吸機能とたばこの煙肉(特にたばこ)を減らして、COPDとうまく付き合っていきます。
- 5 他人の人が吸っているたばこの煙でも、COPDになるの？**
周囲の人が吸っているたばこの煙(副流煙)を吸うことを受動喫煙といい、受動喫煙でもCOPDになる可能性があります。家庭や職場で喫煙していること、家族や同僚のCOPDのリスクを高めることにもなります。東京都では、受動喫煙が健康に悪影響を及ぼすことについて理解を促すこと、また、悪影響を未然に防ぐことを目的として東京都受動喫煙防止条例を制定しています。

COPDの脅威

● **日本では40歳以上の530万人以上が患者に！**

日本の推計患者数は530万人を超えると言われており、9割以上は60歳以上の高齢者です。しかし、治療を受けているのは約26万人で、治療を受けていない患者は約530万人です。年齢が上がるほどCOPDの患者数が増え、60歳以上が全体の約9割を占めています。



● **毎年1万人以上が死亡**
日本では、毎年1万人を超える人がCOPDで死亡しており、特に男性に多い傾向があります。世界でも、1990年には死因の第6位だったCOPDが、2016年には第3位になっています。

● **COPDを、もっと知ろう！**
もしかたて、COPDかな？と悪い当たるとは、これ以上呼吸機能を悪化させないために、早めに受診して適切な治療を受けましょう。また、周りの人にCOPDと思われる人がいたら、是非COPDについて知らせてください。

● **COPD認知度向上動画** (平成27年11月作成)
「COPD(慢性閉塞性肺疾患)を治る一歩あなたの肺、おいつくですか？」
COPDの認知度向上を目的として、この病状の恐ろしさや診断方法、治療方法などを分かりやすく解説した動画を制作しました。COPDの患者さんの生の声や、発症のメカニズム、肺の健康状態を知る目安となる「肺年齢」測定検査などを紹介しています。

YouTube 東京都チャンネル
<https://youtu.be/AZnmmU6kU>

令和2年10月発行 印刷部数(2) 198
東京都福祉保健局健康推進課 健康推進課
東京都福祉保健局健康推進課 健康推進課
東京都福祉保健局健康推進課 健康推進課
03(5320)4361(直通)

