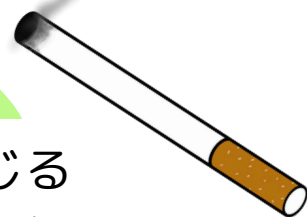


その長引くせきやたん、

病気かも

シーオーピーディー

COPD (慢性閉塞性肺疾患)



たばこ煙等の有害物質を長期に吸い込むことで生じる肺の炎症性疾患です。長年たばこを吸っている中高年に発症する生活習慣病ともいえます。

放っておくと、呼吸の状態は元には戻りません。

⚠️ こんな症状はありませんか？



動いた時の
“息切れ”



長く続く
“咳・痰”



COPDの患者は約530万人。

「年のせい」「風邪の治りが悪いだけ」という思い込みは危険。

症状が長引く際は早期に受診を。

COPDについて、
高知市民の約7割は
“どんな病気か知らない”
のが現状です。

令和5年度高知市健康づくりアンケートより



今からでも
できること



まずは「禁煙」から



予防と治療の基本は禁煙です。

COPDは、受動喫煙でもなりえます。あなたが禁煙することで、家族や周囲の大切な人の健康を守ることができます。

あなたに合った禁煙方法をチェック！



COPDの原因の
約90%は、
たばこの煙

1 まずは、あなたのニコチン依存度をチェック

ファーストローームニコチン依存度指数 (FTND)

	質問	回答	得点
1	起床後何分で最初の喫煙をしますか？	5 分 以 内 6 ～ 30 分 31分～60分 61 分 以 降	3 2 1 0
2	寺院や図書館、映画館など、喫煙を禁じられている場所で禁煙することが 難しいですか？	は い い い え	1 0
3	1日の喫煙の中で、どちらが一番やめにくいですか？	朝、最初の1本 そ の 他	1 0
4	1日に何本吸いますか？	31 本 以 上 21 ～ 30 本 11 ～ 20 本 10 本 以 下	3 2 1 0
5	他の時間帯より、起床後数時間に多く喫煙しますか？	は い い い え	1 0
6	ほとんど1日中、床に伏している病気の時も喫煙しますか？	は い い い え	1 0
	合計点数	_____点	

2 判定 (1～6の回答の点数を合計してください)

あなたに合った
禁煙方法はこちら！

点数	ニコチン依存度
0～3点	ライト（低）スモーカー
4～6点	ミドル（中）スモーカー
7～10点	ヘビー（高）スモーカー

禁煙の意思とたばこに代わるストレス
対処法により自力でも禁煙できます

ガムやパッチなどを活用し禁煙して
みましょう（薬局などで購入可）

禁煙外来の受診をすすめます

禁煙は何歳からでも遅くありません。禁煙を始めた直後から多くのメリット
があります。あなたの禁煙を応援しています。（ホームページもチェック→）



お問い合わせ先：高知市保健所健康増進課 TEL:088-803-8005