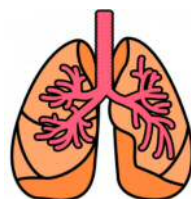


あなたの肺を守りましょう

～8月1日は肺の日～ (日本呼吸器学会提唱)

「肺」はからだに必要な酸素を血液中に取り込み、老廃物である二酸化炭素を体外へ排出する「ガス交換」を行っています。

私たちのからだは約 60 兆個の細胞でできており、このガス交換ができないと生きていけません。肺や気管の病気、COPDに気をつけましょう！



シーオピーディー まんせいへいそくせいはいっかん **COPD(慢性閉塞性肺疾患)**

COPDとは…

たばこの煙を主とする空気中の有害物質を長期に吸い込むことによって、肺や気管支の組織が壊れて上手く呼吸が出来なくなってしまう病気です。長期間にわたる喫煙習慣が主な原因であることから「肺の生活習慣病」とも言われています。

＜COPDの危険度チェック＞

- ☐ 慢性的にせき、たんがでる
- ☐ 息切れしやすい
- ☐ 風邪が治りにくい
- ☐ 呼吸のたびにゼーゼー
ヒューヒューとなる

40 歳以上の方で
喫煙習慣のある方
や過去にあった方
は特に注意!!

上記の項目にチェックのつく方はこれを機に、早めにお近くのかかりつけ医または呼吸器専門医等へご相談ください。

COPDの予防には禁煙が何より重要です。



皆様の健康づくりに役立てていただく
ための「なっぴい健康出前講座」実施
中！お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
ながの健やかプラン 2 1 推進市民の会
電話 226-9961 F A X 226-9982