

# 令和5年度 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) 講演会

## もしかしてCOPD? 肺活で毎日を元気に!

ご自身や家族に長引く息切れや咳の症状はありませんか? それは、COPDが原因かもしれません。意外と身近なCOPDについて学んでみませんか? 第1部では、COPDの病状や最新の治療法について専門医が解説します。第2部では、肺機能を改善させる簡単なトレーニングや呼吸法について解説します。

日時

令和5年12月11日(月) 午後2時~4時

会場

文京シビックセンター 地下1階レクリエーションホール  
(文京区春日1-16-21)

講師

医療法人社団至心医療会 呼吸ケアクリニック東京 所長

医師 茂木 孝氏 (もてぎ たかし)

医療法人社団仁寿会 中村病院 リハビリテーション科

理学療法士 小西 京子氏 (こにし きょうこ)

内容

第1部(約70分) ▶ 「COPDを知っていますか? 病気を知って上手に付き合おう」

第2部(約30分) ▶ 「体を動かそう~肺活トレーニング~」

質疑応答 (約10分)

※各部の所要時間はあくまで目安となります。

当日の  
持ち物

飲み物、タオル

第2部では、実際に体を動かす時間を設けておりますので  
動きやすい服装でお越しください。

対象

区内在住、在勤、在学者

定員

40名(申し込み順) ※第1部、第2部別々での申し込みはできません。

申込方法

電話受付 ▶ 03-5803-1225

窓口受付 ▶ 予防対策課(文京シビックセンター8階)

令和5年10月16日(月) 午前9時から受付開始



お問合せ先

文京区保健衛生部予防対策課保健予防係  
文京シビックセンター8階

☎ 03-5803-1225 (ダイヤルイン)

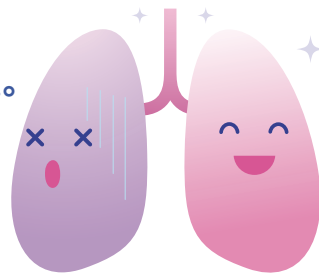
○この講演会は、環境再生保全機構の補助によって運営されています。

# 肺の病気 COPD (慢性閉塞性肺疾患) とはどんな病気？



## ▼ 当てはまるものはありませんか？

- ①  坂道や階段の上り下りで息切れするようになった。
- ②  せきやたんが続いている。
- ③  かぜをひきやすい、またなおりにくい。
- ④  40歳以上で喫煙している(していた)。



## たばこ病とも呼ばれています

たばこの煙や大気汚染などの有害物質を長期間吸うことでおこる肺の炎症による病気です。予防、治療の第一歩は禁煙です。

とくに④の方は注意

## 初期症状は、せき、たん、息切れ

ゆっくり進行するために、自覚しにくく見逃されやすい病気です。特に高齢者は年齢のせいだと思いがちです。

とくに①②③の方は注意

## 受診していない人が多い

40歳以上の患者数は530万人以上といわれていますが、実際に医療機関を受診している人は約22万人。診断・治療を受けていない人が多数いると考えられています。 ※出典：NICE Study,2001 厚生労働省患者調査,2017

## 全世界の死亡原因の第3位

日本では年間約1万6千人が亡くなっています。日本人男性の主な死亡原因の第9位となり、高齢化とともに年々増加しています。

※出典：WHO The top 10 causes of death,2019 厚生労働省人口動態統計,2021



## さまざまな病気を合併しやすい

進行すると栄養不足となりやせてきます。また、肺がん、心・血管疾患(高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳血管障害)、糖尿病、骨粗しょう症、消化性潰瘍、胃食道逆流症、うつ病などを合併することが多いため、肺だけでなく全身の管理が必要です。

## 日常生活に大きな影響が...

進行、悪化すると自力では呼吸が難しくなり、歩行時の酸素や、夜間寝るときの人工呼吸が必要になることがあります。更に進行すると寝たきりになることも。

## 治療が大切です

COPDになると壊れた肺や気管支が完全に元の状態に戻ることがありません。しかし、禁煙、薬物療法、運動療法、食事療法などにより症状を大きく軽減し、病気の進行を和らげることが可能です。

## 肺機能測定を受けましょう

肺機能(スパイロ)測定は、肺の機能を調べることでCOPDをより早期にみつけることができる検査です。治療開始が早いほど病気の進行が緩やかになるので、早期診断が必要です。