

長引く せき たん 息切れ ありませんか？

その症状...



COPD かも？！

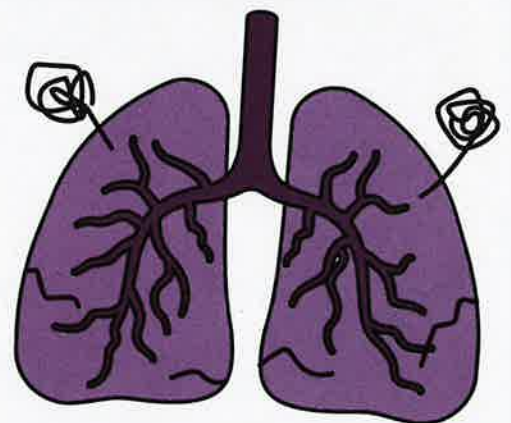
シーオービーディー

以下の症状のうち、いくつか思い当たる方
(特に喫煙経験のある方)は、COPDかもしれません。



COPD って、どんな病気？

COPD (慢性閉塞性肺疾患) は、有害物質を長い間吸引したことで肺が壊れる進行性の病気です。これまで「肺気腫」や「慢性気管支炎」と言われていた疾患も、COPDに含まれます。原因の約90%は、**たばこの煙**。重症化すると、少し動く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。思い当たる点があれば、医療機関を受診しましょう。



COPDについてもっと詳しく知りたい方はこちら

東京都 COPD



東京都福祉保健局

COPD 予防と治療の 基本は禁煙です

まずは
禁煙!

卒煙・禁煙のススメ

たばこに含まれる有害物質は、COPDはもとより、がん、心臓病、脳卒中なども引き起こすといわれています。また、たばこには依存性があるため、禁煙にはサポートが必要と考えられています。まずは気軽に禁煙のスタート地点に立ってみませんか？

POINT
01

行動を切り替える！

朝、起きて吸いたくなったら、コップ1杯の水を飲んだり、食後の一服をしないようすぐに歯磨きをしたり...少しの工夫で喫煙習慣を変えてみましょう。



POINT
02

卒煙宣言をする！

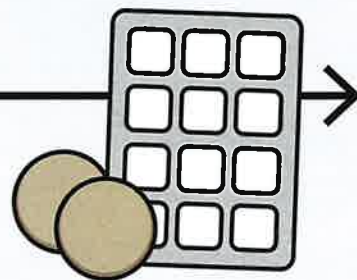
自分自身の意志を強く持ち、たばこ仲間からの“ちょっと一服”の誘いをきちんと断るために周囲の人に宣言するのもよい方法。



POINT
03

薬や禁煙治療を上手に活用する！

ニコチンパッチやニコチンガムを使ったり禁煙外来に通ったり...ニコチン依存から脱する方法があります。また、一定の要件を満たせば、保険適用の禁煙治療を受けることができます。



保険適用となる要件や、東京都内の禁煙外来は ▶▶▶▶

禁煙治療について 東京都

検索

