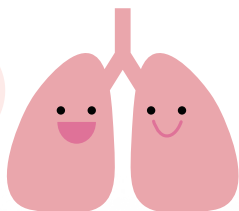


肺の健康を
考えよう

COPD 講演会

(慢性閉塞性肺疾患)

令和6年 **10月31日(木)** **費用無料****時間** 午前10時～正午 (受付開始:午前9時30分～)**会場** **レクリエーションホール** (文京シビックセンター地下1階)

ご自身や身近な方に、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。COPDの症状や最新の治療法について、専門医が分かりやすくお話しします。また、第2部では、肺機能を改善させる簡単な呼吸法について解説します。

講演会詳細

第1部 (60分)

**「COPDを知っていますか?
病気を知って上手に付き合おう!」**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

第2部 (30分)

「体を動かそう～肺活トレーニング～」講師: 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**当日の持ち物** 飲み物、タオル

※実際に体を動かすため、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(申込順)※第1・2部別々での申込みはできません。**申込方法** ●電話:03-5803-1225
●窓口: 予防対策課(文京シビックセンター8階)
●Logoフォーム:**申込期間** 令和6年
9月17日(火)午前9時から
10月25日(金)まで

講演会申込フォーム

※上記フォームで
肺年齢測定優先予約を
同時に申込できます。

同日開催COPD啓発イベント

肺と向き合う1日に!!

「ちょっと肺検 (ハイケン)
in文の京」

【開催日】10月31日(木)

【会場】区民ひろば
文京シビックセンター地下2階

12:20～12:50

音楽呼吸法ステージ

サクソ奏者による鍵盤ハーモニカを
使った楽しい音楽呼吸法のステージ

13:00～16:00

肺年齢測定の体験【事前予約制】

1秒間に吐くことのできる息の量から「肺年齢」
を知ろう!※COPD講演会を申込みの方は、
13:00～と13:30～の受付枠を
優先的にご予約いただけます。
左記講演会申込方法と一緒に
ご予約ください。(申込順)

※若干の当日予約枠もあります。

肺年齢測定の体験
申込フォーム肺年齢測定のための
予約は、こちらから。**主催** NPO法人 日本呼吸器障害者情報センター
☎03-5981-1181

文京区保健衛生部予防対策課保健予防係(シビックセンター8F)

☎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り運営しています。

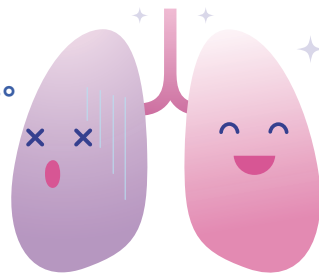
COPDとは
どんな病気?
詳しくは裏面を
ご覧ください。

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すか？

- 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。