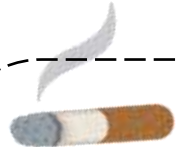


肺の生活習慣病 **COPD** を知っていますか？



— COPD とは？ —

COPD とは、「まんせいへいそくせいはいっかん慢性閉塞性肺疾患」のことで、タバコの煙などの有害物質を吸い込むことによって、空気の通り道である気道（気管支）などに障がいが起こり、徐々に呼吸機能が低下する病気です。

COPD は**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」といわれており、症状が悪化すると、肺がん、動脈硬化症、心・血管疾患などを発症しやすくなります。

こんな方は、COPD の可能性があります

- タバコを長期間吸っている
- たんがからんだ咳がでる
- 階段や坂道でよく息切れをする
- 同世代の人と同じ速度で歩けない



など



禁煙に「遅すぎる！」ことはありません。

喫煙している人は 1 日も早く禁煙することが大切です！

COPD の一番の原因は**タバコ**です！

COPD の進行を遅らせるためには、
早めの対策が必要で、
禁煙が一番の手段なのです。



禁煙にはメリットがたくさんあります！

● お金の節約



1日1箱約500円として、1か月で約15,000円、1年で約18万円も節約できます。

● 免疫力がアップ ● 肌の老化・薄毛の防止



血流が改善することで、免疫力アップ、肌の老化・薄毛の防止になります。

● 食事がおいしくなる

味覚・嗅覚が改善することで食事をよりおいしく感じられます。

