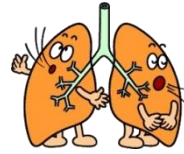


# COPDの話



今回はCOPDのお話です。日本語では「慢性閉塞性肺疾患」と言いますが、英語の綴りを略してCOPDと呼ぶことが一般的です。テレビの健康番組などでもよく取り上げられていますから、聞いたことがある方もいらっしゃると思います。かつて肺気腫と言われていたものと、慢性気管支炎と呼ばれていたものをいっしょにしたものです。(COPD: chronic obstructive pulmonary disease)

## COPDってどんな病気?



COPDは有害物質を吸い込んだり大気汚染によって起こります。原因として圧倒的に多いのはたばこの煙です。日本ではCOPDの原因の90%以上が喫煙によるものといわれています。有害物質が肺の奥の部分にまで及んで炎症を起こすと、肺の細かい部屋の壁が壊されて、肺は弾力がなくなり、空気をうまく吐き出せなくなります。肺が壊れて酸素をうまく体に取り込めなくなってしまうから、息が切れやすくなります。また、有害物質が肺を刺激すると、細い気管支に炎症を起こして咳や痰が多くなります。その結果、気管支の内側が狭くなり、空気の流れが悪くなります。

## COPDを診断するには?



COPD患者さんは気道が狭くなって息が吐き出せないことが特徴です。そこで、医療機関でスパイロメータという器具(肺活量を測る機械です)を使って肺がうまく働いているかを調べます。他にも病状をお聞きしたり、体の診察、胸のレントゲン撮影、血液検査などをおこない、肺の状態を詳しく調べ、ぜん息などの似た症状を起こす病気を除外したうえで診断します。

## 画像検査



画像検査は、COPDの診断だけではなく、「間質性肺炎」や「気管支拡張症」など、似た疾患の可能性を除外したり、「肺がん」の有無を確かめたりするのに有用です。レントゲではかなりCOPDが進まないで診断がつかないから、疑った場合はCTスキャンを行います。

## COPDにならないために

COPDになる最大の原因は喫煙です。既にCOPDになっていても、たばこをやめれば、その後の肺機能の「低下」はたばこを吸わない人とほぼ同じになるとされています。禁煙はCOPDの治療では最も重要で、完全な禁煙が必要です。現在、禁煙は保険を使って治療することができるようにいなりました。たばこをやめたいのに、やめられないのは、喫煙が単なる嗜好ではなく「ニコチン依存症」という薬物依存症になっているからです。自力で禁煙できない場合は、ニコチンの離脱症状を和らげる禁煙補助薬を利用するのが効果的です。

まだタバコを吸っている方、この機会に禁煙をお考えになってはいかがでしょうか?



# 平成31年度北区特定健康診査が6月1日から始まります

●北区国民健康保険に加入している方へ 日頃、診療所にかかれていない方もこの機会に健診を受けましょう。



# 北診だより

二〇一九年五月号

東京ほくと医療生活協同組合

2019年5月1日  
東京都北区  
東十条2-8-5  
生協北診療所  
TEL  
03(3913)5271  
「北診だより」  
作成委員会発行  
通巻116号  
発行責任者  
関根 覚



<http://hokuto-kita-clinic.jp/>

# 平成31年度高齢者肺炎球菌ワクチン(定期接種)

対象者の方には3月末に予診票・ご案内・協力医療機関一覧が送られています。お手元に届いていない場合はお早目にお問い合わせください。接種を希望される方は、ご案内をよくお読みいただき、下記のものをお持ちになり北区協力医療機関で接種を受けてください。(平成32年3月31日まで)

持ち物

- ①予診票
- ②健康保険証または後期高齢者医療被保険者証等の本人確認書類
- ③自己負担金(区内在住の65歳以上の方4,000円)  
※免除の方は不要です

# 平成31年度北区若年健康診査

●勤務先等で健診機会がない北区在住の方へ(昨年度から始まった健診です)北区若年健診が**6月1日(土)**から始まります。

**30歳~39歳**まで(昭和55年4月1日から平成2年3月31日に生まれた方)の方が**6月1日(土)から11月30日(土)まで**です。

受診方法 申込制です。電話またはハガキ・FAXに「若年健康診査受診券申込」、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、電話番号、FAX番号を記入して下記、健康推進課までお申し込みください。**自己負担金 1,000円**がかかります。

日頃、医療機関にかかれていない方もこの機会に健診を受けましょう。

申込  
問い合わせ先

健康推進課 コールセンター ☎(3908)9034  
健康推進課健康係 〒114-8508 北区王子本町1-15-22  
☎(3908)9016 FAX(3905)6500

★往診を  
やっています

★CT検査をやっています

★金曜夜間外来  
(内科)をやっています

★口コモ体操教室  
をやっています  
第4木曜 12:00

★HbA1cの結果が  
即日わかります(昼間のみ)

★禁煙外来を  
やっています

★送迎をやっています

生協北診療所  
七つの特色

◆北診だよりはホームページにてカラーでご覧になれます。 <http://hokuto-kita-clinic.jp/>

◆表題下のQRコードでスマートフォンからもご覧になれます。

## 十条東支部の 横顔とお願い

十条東支部は8人の委員さんで運営してきましたが、現在は4人です。それも70才代から90才と高齢化です。

工夫として「ゲスト委員さん」を4~5名お願いし交替で参加して頂いていますが、正式な委員さんをずっと探しています。紹介して頂けたら嬉しいです。

十条東支部は高台にあるため、高齢化と共に歩くのが大変で、近所の町医者さんに行く人が増加。

秋の健康診断など、北診療所にとって高収入でいいのですが増えません。

今、歩くのが大変な組合員さんには往診、送迎の自動車が出ていますので、是非、使って北診療所に行ってください。

今、「ほくと」の新聞は1カ月1度、26人の組合員さんが手配布しています。

改めて、ありがとうございます紙上でお礼申し上げます。

十条東支部は、荒川中学校前の岩槻街道が広がるため立ち退く人が多く組合員さんが減少傾向です。  
お知り合いの方で組合員さんになって頂ける方がいらっしゃいましたらよろしくお願ひいたします。

◇ 一年に二回、多くの組合員さんとお会いするチャンスがあります。  
◇ それは、「新春のつどい」と、「支部総会」です。

みんなで高齢化による「痛み」や「悩み」を笑顔で自由に話し合ひましょう。



十条東支部  
山口節子



## 支部総会・組合員集会のお知らせ

北診療圏各支部の支部総会・組合員集会を下記日程にて開催いたします。

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| 4月24日(水) 東十条支部(終了) | 5月14日(火) 神谷支部  |
| 5月7日(火) 十条西支部      | 5月16日(木) 十条東支部 |
| 5月10日(金) 赤羽西支部     | 5月18日(土) 神谷堀支部 |
| 5月11日(土) 王子5丁目団地支部 |                |

できるだけ幅広い方々にご参加いただき、交流を図り、いろいろと情報交換と共に親交を温めたいと考えております。各支部の組合員さんは振るってご参加ください。

