


COPD (シーオーピーディー) を知っていますか？

..... 今月のコラムCHECK 

- COPDは喫煙者が罹患しやすい疾患
- 禁煙でCOPD死亡リスクが非喫煙者と同じレベルまで低下する可能性



毎年5月31日～6月6日は**禁煙週間**。この機会にぜひ知っておきたいのが、世界の死因4位の**COPD (慢性閉塞性肺疾患)**です。※1

✓ COPDって何？



COPDは、主に喫煙や大気汚染の影響によって起こるとされる肺の病気です。高所得国では COPDの 70 % が喫煙に関連しているとも言われています。※1 ゆっくり進行し初期は自覚しにくいのが特徴で、「まだ息苦しさはない」と感じていても、肺の中では炎症や機能低下が進んでいる場合があります。進行すると息切れや呼吸のしづらさがあらわれ、場合によっては酸素吸入（酸素チューブ）が必要になるなど、日常生活に影響を及ぼすことがあります。

✓ 喫煙とCOPDのリスク

日本の大規模研究（JACC研究）では、喫煙とCOPDによる死亡リスクの関連について、次のような結果が報告されています。



▼ COPDで死亡するリスク ※2

現在喫煙している男性 → 非喫煙者と比べて 約4.5倍
 現在喫煙している女性 → 非喫煙者と比べて 約9.3倍



✓ 禁煙でCOPD死亡リスクは？

一方で、禁煙による嬉しい変化についてのデータもあります。喫煙をやめてから **10年以上が経過した男性では、COPD死亡リスクがほぼ非喫煙者と同じレベルまで低下する** という結果も報告されており、禁煙によるリスク低減効果の大きさが示されています。※3



禁煙週間をきっかけに、ご自身の肺の状態やこれからの健康について考える機会にしてみてくださいはいかがでしょうか。



この機会に、禁煙で体調の変化を感じてみませんか？

弊社が提供する「ascure卒煙プログラム」では、
一人ひとりの状態や悩みに応じた的確な禁煙支援を行います。
詳細は、ご加入の健康保険組合様までお問い合わせください。※

※1 公益社団法人 日本WHO協会 Friends of WHO JAPAN HPより [.https://japan-who.or.jp/factsheets/factsheets_type/chronic-obstructive-pulmonary-disease/](https://japan-who.or.jp/factsheets/factsheets_type/chronic-obstructive-pulmonary-disease/)

※2 Tamakoshi A et al. “Smoking and mortality from chronic obstructive pulmonary disease in Japan: the JACC study.” J Epidemiol. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1050001202624888064>

※3 Anthonisen NR et al. “Smoking and lung function of Lung Health Study participants after 11 years.” Am J Respir Crit Care Med. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22982769/>

※ 徳洲会健康保険組合では、スマートフォンを使用した

「オンライン卒煙プログラム」を令和8年8月実施予定です。

(参加方法等は追って当組合ホームページなどでご案内いたします)