

# 健康ぷらざ

No.268

企画:日本医師会

## 生活習慣の改善で 呼吸器の病気を予防

人は呼吸することによって体に酸素を取り入れ、活動することができます。

しかし気管支や肺などの呼吸器は、外気に直接接するため、病気にかかりやすい器官のひとつです。

排気ガスやたばこなどによって汚れた空気は、ぜんそく、かぜ、副鼻腔炎、肺がんなど、いろいろな病気を引き起こします。

なかでも、COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、喫煙との深い関係が立証されています。

呼吸器の病気のうち、生活習慣に関係する病気は、日常生活で注意することによって予防が可能です。そこで、従来の「肺の日」に加え「呼吸の日」が平成19年に制定されました。

重大な病気を引き起こし、悪化の原因になりかねない喫煙習慣を、ぜひこの機会に見直しましょう。



「呼吸の日」「肺の日」シンボルマーク  
ブルーは、健康な肺をささえる、青く澄んだ空を…  
ふたつのリング(環)は、対として寄り添う「肺」を表現しています。

指導:久留米大学医学部呼吸器・神経・膠原病内科教授 相澤 久道

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。