

あなたはCOPDを知っていますか？



ラング・ウォーク

LUNG WALK 2024

COPD啓発

自分の「肺年齢」を測定して、健康状態を知ろう

あなたの肺は今、何歳？

肺は、内臓の中で唯一、外に接する臓器です。日々、排気ガスやタバコの煙、ウイルスや細菌などにさらされ、知らぬ間に傷ついています。この機会に自分の肺が元気かどうか確認してみませんか。

スパイロメーターで測定▶



FeNO測定も
同時体験



2024年10月31日 (木) 13:00 ~ 16:00

【実施内容】スパイロメーターを使った肺年齢測定を**無料**で体験できます。

【場所】文京シビックセンター地下2階 区民ひろば (文京区役所)

*事前申込みが必要です。

毎30分定員制 (13:00 / 13:30 / 14:00 / 14:30 / 15:00 / 15:30)

ラング・ウォーク公式サイトにて、お申し込みを受け付けています。

* 若干の当日の予約枠もあります。

◆ 参加された皆様に、MCTオイルの試用品 (6グラム1包) を差し上げます。協力：日清オイリオグループ株式会社

主催：NPO法人 日本呼吸器障害者情報センター (J-BREATH)

お問い合わせ：03-5981-1181

月~金 10:00 ~ 17:00 (祝休日除く)

申込フォームは
こちら▶



ハイケン

ちよつと
肺検

文京
in
の京

参加費
無料!

あなたはCOPDを知っていますか？

COPD（シーオーピーディー）は「慢性閉塞性肺疾患」を指す言葉で、英文「Chronic Obstructive Pulmonary Disease」の略です。慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。タバコの煙などの有害物質を長期間吸入することに起因する肺の炎症性の疾患で、喫煙習慣を背景に中高年に発症するいわゆる「生活習慣病」です。

40代以上の**10**人に**1**^{*}人がCOPDと推定されています。

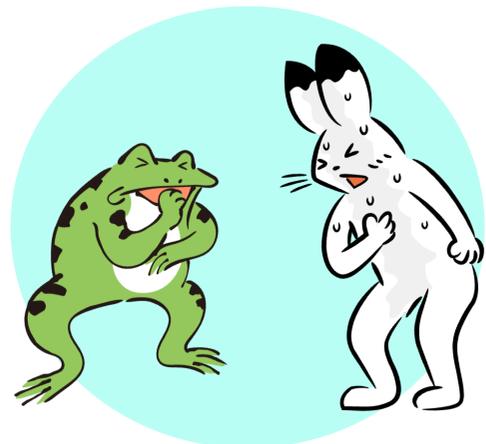


どういう病気なの？

タバコの煙などの有害物質を長期間吸入することで起きる肺の炎症性の疾患で、中高年に発症するいわゆる肺の「生活習慣病」です。

初期症状は？

特徴的な症状は、慢性的に続く咳やたん、軽い運動での息切れなどです。年のせいと見過ごされがちで、気がつかない人も少なくありません。



診断方法は？

確定診断のためにスパイロメーターを用いた肺機能検査が必要です。気になる症状があれば、呼吸器内科の専門医を訪ねましょう。

* NICE study (2001) の有病率から推計

COPD啓発 LUNG WALK

世界的な呼吸器疾患の啓発運動です

LUNG WALK（ラング・ウォーク）は、COPDを中心とした呼吸器疾患の啓発や禁煙などを呼びかける啓発目的のウォーキングイベントで、NPO日本呼吸器障害者情報センター（J-BREATH）では2008年に東京都立日比谷公園で開催して以来、同イベントを継続しており、本年度で17回目となります。慢性の呼吸器疾患を抱えている方は、少し動作をするだけで息が切れるなど、見かけからでは想像できない苦しさを抱えています。イベントを通じてこうした疾患への社会的な認知度が高まり、より暮らしやすい社会となることを目指します。

私たちが「LUNG WALK」を続ける理由

小さなNPOである日本呼吸器障害者情報センターが、100人を超える一般の参加者を集めた啓発イベントを実施するのは、実は結構大変なのですが、苦勞して継続しているには理由があります。一つには疾患啓発という重くなりがちなテーマを、できるだけ明るく楽しいイベントとして行うのにウォーキングが合っているから。2つ目にはイベント運営を通じて自治体・医師会・学会・協賛各社など関係先との絆が深まりそれ自体の啓発効果が大きいと実感しているから。3つ目に啓発は時間を要するものであり継続こそ大切と考えているからです。



スマホのアプリで

全国どこからでも参加できます
ご近所や家で身体を動かそう！

開催日：2024年10月12日（土）～11月16日（土）

受付期間 2024年8月19日（月）～10月10日（木）

今年で3回目を迎え、毎年好評のイベントです。参加費無料。開催期間中、ウォーキング・アプリを使って、日々の歩数を記録し、参加者どうしが励まし合いながら運動を楽しめます。近所の買い物や家の中で歩いた日常生活での歩数もカウントされるので、自分のペースで参加できます。これを機に毎日、身体を動かす習慣を身につけてみませんか。

*ラング・ウォーク公式サイトからお申し込みが必要です。



ラング・ウォーク
イベント公式サイト▶

息いき
お散歩
ラリー

同時
開催！



日本呼吸障害者情報センター J-BREATH（ジェイ・ブレス）

日本呼吸障害者情報センター J-BREATH（ジェイ・ブレス）は、COPDや間質性肺炎などの慢性呼吸器疾患患者さんとその家族のための患者支援団体=患者会です。年のせいと見過ごされがちな疾患に苦しむ患者さんが、より良い療養生活を送れるよう、さまざまなサポートを行っています。



肺 と向き合う 1日に!

LUNG WALK 2024

イベントスケジュール

開催日

自分の「肺年齢」を測定して、健康状態を知ろう

あなたの肺は今、何歳?

13:00 ~ 16:00

【実施内容】表紙をご参照ください。

【場所】文京シビックセンター地下2階 区民ひろば



イベントサイト



スパイロメーターによる肺年齢測定と、気管支の健康状態を測るFeNO測定を体験できます。



ケンハモ音楽呼吸法で楽しく学ぼう

鍵盤ハーモニカ三重奏と音楽呼吸法

12:20 ~ 12:50

【実施内容】作曲家で創案者の宮浦清氏による音楽呼吸法を鍵盤ハーモニカを使って体験できます。

【場所】同上 区民ひろば



主催 文京区

文京区主催「COPD講演会」

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

茂木 孝氏 (呼吸ケアクリニック東京 所長) ほか

10:00 ~ 12:00

講演会の対象は区内在住、在勤、在学者です。

事前の申し込みが必要です。

申込フォーム▶



体力に自信がなくても楽しく運動できる

卓上カーリング カーレットを体験

随時実施

【実施内容】日本で考案された卓上でできるカーリングのカーレットにトライしませんか。

【場所】同上 区民ひろば



主催

NPO法人 日本呼吸器障害者情報センター (NPO J-BREATH)

共催 (順不同)

文京区、日本医師会、日本呼吸器疾患患者団体連合会、独立行政法人環境再生保全機構

後援 (順不同)

厚生労働省、東京都、公益社団法人結核予防会、健康日本21推進全国連絡協議会、一般社団法人日本呼吸器学会、一般社団法人日本呼吸ケア・リハビリテーション学会

協賛

(50音順)

アストラゼネカ株式会社、アトムメディカル株式会社、インスメッド合同会社、エアウォーター・メディカル株式会社、NTKメディカル株式会社、エム・エフコンサルタント株式会社、株式会社エバ、株式会社小池メディカル、株式会社フィリップス・ジャパン、グラクソ・スミスクライン株式会社、コニカミノルタ株式会社、サノフィ株式会社、ダイキン工業株式会社、大陽日酸株式会社、帝人ファーマ株式会社、東京ホームケア株式会社、日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社、ノバルティスファーマ株式会社、フクダ電子株式会社