ＣＯＰＤを知っていますか？

↑↑↑
ホームページには
健康情報が
盛りだくさん！

◆ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）とは

COPDは、これまで「慢性気管支炎」や「肺気腫」と呼ばれてきた病気をまとめた呼称です。タバコの煙などの有害物質を長期間吸入することで発症する病気で、長年の喫煙習慣が背景にあるため、中高年に多く見られる生活習慣病の一つです。日本では、COPD患者数は約530万人と推定されています。

COPDの症状　歩行時や階段の昇り降りなど、体を動かした時に息切れを感じるほか、慢性的なせきやたんが見られるのが特徴的な症状です。一部の患者では、喘鳴や発作的な呼吸困難など喘息に似た症状を合併する場合もあります。

◆最大の原因は喫煙！ＣＯＰＤ患者の９０％に喫煙歴があります！

タバコの煙を吸い込むことで・・・

- 肺の中の気管支に炎症が起きてせきやたんが出たり、気管支が細くなることによって空気の流れが悪くなる。
- 気管支の奥にあるぶどうの房状の小さな袋「肺胞」が破壊されて「肺気腫」という状態になり、酸素の取り込みや二酸化炭素の排出機能が低下する。

正常な肺胞
一つ一つ壁があることで
効率よく酸素を取り込める

肺気腫の肺胞
壁がつぶれて弾力性がなくなり、
息を吐き出す力が弱くなるため、
酸素を十分に取り込めなくなる

➡ 治療を行っても、一度壊れた肺は元に戻らないため、COPDは初期の段階で気づくことが大切です。喫煙歴がある40歳以上の方は、一度検査を受けてみましょう！

COPDセルフチェックができます！
ぜひやってみてください
COPD-Q

COPDの検査は、主に肺機能検査を行います。息を一気に吐き出した時の肺活量に対して、最初の1秒間に吐き出す量の割合（1秒率）を調べ、この割合が70%未満であればCOPDと診断されます。その他にも胸部X線検査や胸部CT検査を行い、他の病気の可能性や肺がんなどの合併症の有無を調べます。

⚠ COPDは肺だけでなく、フレイル（虚弱）やサルコペニア（筋力低下による歩行困難）、栄養障害、心血管疾患、胃食道逆流症、骨粗しょう症、不安・抑うつ、認知症、糖尿病、貧血など、全身にさまざまな影響を及ぼします。

◆治療の第一歩は禁煙です！

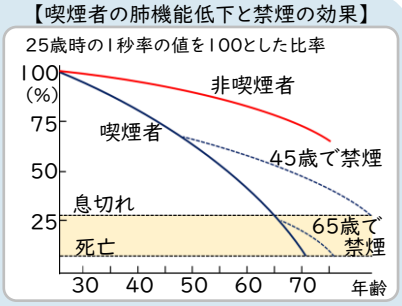
現時点では、COPDを根本的に治して健康な肺に戻す治療法はありません。しかし、できるだけ早期に病気に気づき適切な治療を開始することで、症状の改善や将来の呼吸機能の低下、生活の質の低下、COPDによる死亡などのリスクを低減することができます。

① 禁煙

日本人の15%は、喫煙によって体に取り込まれる有害物質を無毒化する力が弱く、喫煙することでCOPDを発症します。そして、喫煙を続けている限り病気の進行を止めることはできません。まずは禁煙することが最も重要です。

ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙補助薬を活用したり、禁煙外来を受診をすることで禁煙の成功率がアップします！

【喫煙者の肺機能低下と禁煙の効果】



出典：Fletcher C,et al. Br Med J 1645-8,1977

② 薬物療法

狭くなった気管支を広げる薬や炎症を抑える薬を使用して呼吸の改善を図ります。また、たんの切れをよくする薬を使用することで、気道感染を予防します。

③ 呼吸リハビリテーション

運動療法を中心に、栄養療法や呼吸法の練習（口すぼめ呼吸※や腹式呼吸）セルフケアなどを組み合わせて行う包括的なリハビリテーションのことです。自分自身で積極的に取り組むことで症状の改善が期待できます。

※ 鼻から息を吸って、すぼめた口からゆっくり吐く呼吸法です。口をすぼめて息を吐くことで気管支を広げる効果があります。

COPDが進行して症状が悪化した場合、在宅酸素療法や小型の人工呼吸器とマスクを用いて呼吸を助ける換気補助療法が行われることもあります。

◆喫煙しなければＣＯＰＤにはなりません！

大事なことは、最初から喫煙しないことです。すでに喫煙している方は今すぐ禁煙しましょう。そして、COPDの症状はせきやたんなどありふれたものが多いため見過ごされ、気づかないうちに進行し日常生活に影響を及ぼします。症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

参考：日本呼吸器学会ＨＰ　等