

[過去の「生活習慣病教室レポート一覧」はこちら](#)

第 21 回 生活習慣病教室

「生活習慣と呼吸器疾患～COPD ってなに？～」

- 日 時：平成 24 年 2 月 13 日（月） 14 時半～15 時半
- 場 所：牛久愛和総合病院 B 館 2 階大ホール
- 講 師：総合診療科 藤縄医師

今回のテーマは COPD という呼吸器疾患のお話です。日本人の喫煙率の高さに驚きました。10 年後、20 年後の自分の身体のことを考えて、若い人たちにも禁煙を広めていくべきだと感じました。

肺の生活習慣病 = COPD

タバコなどの有害な空気を吸い込むことによって空気の通り道である気道(気管支)や酸素の交換を行う肺(肺胞)などに障害が生じる病気を慢性閉鎖性肺疾患：COPD と言います。

Chronic：慢性

Obstructive：閉塞性

Pulmonary：肺

Disease：疾患

COPD は別名、タバコ病と言われています。タバコを吸っていると、気管支や肺に慢性的な炎症が起こり、吸い始めて 20～40 年経つと COPD が発症してくると考えられます。受動喫煙でも起こり、大気汚染や化学物質も刺激になります。

COPD ってどんな病気？

気管が狭くなり慢性気管支炎となります。また、肺胞が割れて融合して一つになり肺気腫となります。これらをまとめて COPD と言います。

症状は？

咳、痰、息切れがある。進行すると、座っているだけで息切れしたり食事や会話をしているだけでも症状が現れます。そして寝たきりになります。必ず進行していき、元に戻すことができないので怖いのです。

COPD の検査は？

スパイロメーターという機械で肺機能を調べます。特別な準備は必要なく、検査は数分間で

終了します。肺年齢も表示される機種があるので受けてみると良いでしょう。

COPD の治療

禁煙・・・COPD の治療の中で、最も有効なものは禁煙です。禁煙を実行することにより、COPD の進行が抑えられるばかりでなく、様々な病気にかかる確率が低下します。



薬物療法・・・息切れを軽減して、運動能力を高める目的があります。重症でなければ、息切れは体を動かしたり運動するときのみ感じます。そのようなときに薬物治療の効果を実感します。



栄養管理・・・患者さんが意外と気づかないものに、自分の栄養状態があります。COPD の場合、体重が減少する患者さんがかなり多く見られます。体重が減ると風邪などにかかりやすくなるので、栄養のあるものを取るようにしましょう。

まずは禁煙が一番重要です。長期にわたる喫煙者のうち 7 人に 1 人が COPD です。予防接種を受けることも重要です。インフルエンザワクチンは増悪による COPD 死亡率を 50% 低下させることが報告されています。積極的に接種しましょう。呼吸リハビリテーションも効果的です。運動療法や呼吸理学療法をすることにより筋肉が付き、筋力に余裕がでると酸素をあまり必要としなくても動けるようになるのです。

先進国の成人喫煙率

●日本 37% ●米国 22% ●英国 22%

日本人の約 2.5 人に 1 人が喫煙者です。先進国で飛び抜けて高い数字です。

喫煙者の 15%、高齢者の 50%、重喫煙者の 70% が COPD で、COPD による死亡率は 4.7 倍、肺がんによる死亡率は 4.7 倍にもなります。

COPD 治療の基本は「禁煙」です！

タバコを吸い続けると、症状は悪化の一途をたどります。しかし、早期に禁煙すれば健康な人と同じ生活を送ることもできます。

以上

[過去の「生活習慣病教室レポート一覧」はこちら](#)