

COPD



Chronic Obstructive Pulmonary Disease : **慢性閉塞性肺疾患**

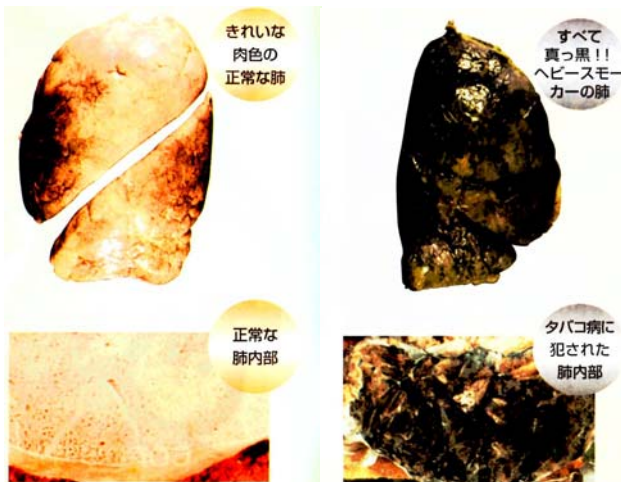
COPDとは？

COPDは空気の通り道である気管支や、気管支の先にある酸素を取り込むための肺胞に治りにくい炎症を生じる疾患です。その結果、空気の出し入れがうまくいかなくなり、呼吸困難を引き起こします。長期間にわたる喫煙習慣が主な原因であることから別名「**タバコ病**」とも言われています。

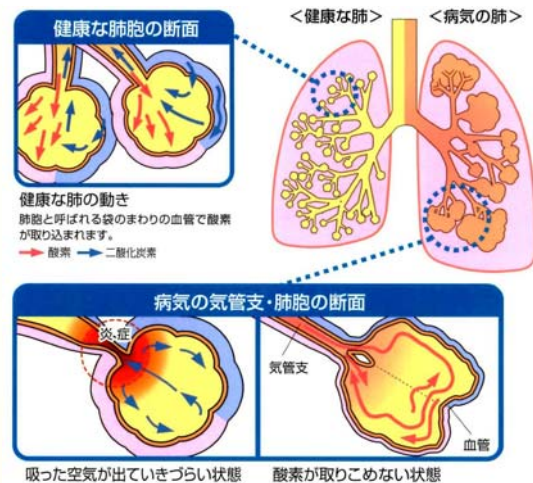
COPDは現在、世界の死亡原因の第4位にランキングされており、今後、さらに増え続け2020年には全世界の死亡原因第3位になることが予想されています。2000年に日本国内で行われた調査では、40歳以上の男女のうち8.6%の人がCOPDの疑いがあることがわかりました。

これほど重要な死因のひとつでありながら、現在COPDの患者さんは全体のごく一部で、COPDにかかっているながら受診されない潜在的患者数はその数倍に上ると考えられています。

喫煙者におこる肺の変化



COPDの病態



主な症状

代表的な症状は「**息切れ**」です。その他の症状としては慢性の咳と痰など、COPDは重症な呼吸器疾患でありながら、日常的なありふれた症状が特徴です。このため発見が遅れがちになります。

○ 次の5つの質問で、COPDの簡易チェックができます。

(東京大学 医学部呼吸器内科 監修)

1	あなたは40歳以上ですか？	はい ・ いいえ
2	あなたは現在、たばこを吸っていますか？ あるいは以前吸っていましたか？	はい ・ いいえ
3	あなたは同年代の人に比べて 息切れしやすいですか？	はい ・ いいえ
4	あなたは1日に何度も咳がでますか？	はい ・ いいえ
5	あなたは1日に何度も痰がでますか？	はい ・ いいえ

以上の質問で3つ以上「はい」があった方は、
できるだけ早く病院を受診しましょう。

COPDの原因

COPDの原因は様々ですが、もっとも重大な要因は「**喫煙**」です。

※ COPD患者さんの**90%以上が喫煙者**です。



喫煙以外の発病因子としては

「**大気汚染**」「**職業環境**(粉塵や化学物質等の有害物質を吸入する可能性)」「**遺伝**」
もあります。

※ ここでいう喫煙には「**受動喫煙**」も含まれます。受動喫煙とは、タバコを吸わない人が、周りの人が吸ったタバコの煙を吸わされることをいいます。

COPDの検査

COPDは徐々に進行し、重症化する疾患です。早めに発見し、治療を始めることが大切です。

問診・身体所見のほか肺機能検査をすることによって診断することができます。胸部レントゲン撮影は他の疾患を除外するためや、進行した呼吸器病変を診断するために行われます。早期のCOPDの場合、レントゲンにはあらわれないこともあるため、肺機能検査が診断の決め手となります。

問診の際、医師に伝えること…

- ・ 症状 → どのような症状か。いつから始まったか。
どんな時におこるか。
症状が続くのか、反復的に起こるか。
- ・ 既往歴 → 家庭環境・喫煙歴・服薬中の薬・職業歴・家族歴

肺機能検査とは？

スパイロメータと呼ばれる器機を使用して、患者さんの口元から出入りする空気の量や速さを測定します。まず最大限に吸えるだけの息を吸い、それを思いきり強く吐き出した空気の最大量と、最初の1秒間に吐き出される空気の量を測定し、これら2つの測定値の比(1秒率)を出すものです。

この比は、COPDを発見する指標となります。



COPDの治療

現在、COPDを完全に治すことは出来ません。進行を抑えたり、辛い症状を軽減することが治療になります。

1. 禁煙(禁煙外来・禁煙教室)

タバコを吸っている方にとって、もっとも重要で有効なものが禁煙です。COPDの進行を抑え、重症化を防ぐことができます。本数を減らすだけでは効果は得られません。自分の意思で辞めることができない場合は禁煙外来など医師の助けを借りましょう。



2. 薬物療法

治療に用いられる薬は大きく分けると気管支拡張薬、去痰薬、ステロイド薬(炎症を抑える)、抗菌薬(細菌感染による悪化を防ぐ)の4種類あります。

3. 栄養管理

息が苦しく、食欲不振に陥ってしまいがちなのも肺の病気の特徴です。COPDの場合、体重が減少する患者さんがかなり多くみられます。体重の減少により風邪などにかかりやすくなります。栄養価の高いものを摂るようにしましょう。



4. 在宅酸素療法

治療法を行っても、低酸素血症が改善しない場合は酸素療法を行います。1日20時間以上持続して酸素を吸入する方法です。携帯型ポンプを使えば、遠出もできます。活動的になることで心身の面で改善につながる効果が期待できます。



5. 外科的療法

COPDの中でも肺気腫が優位な患者さんには役立つことがあります。だめになってしまった肺を取り除き、健康な部分の肺を十分に働かせる目的で行われるものです。

いろいろな治療法がありますので主治医としっかり話し合しましょう。



COPDとわかったら…

次のことを守れば進行を防ぐことができます。

①**禁煙療法** タバコにより、肺や気管支がよりひどく障害を受け、COPDがますます悪化します。治療を受けるためにはまず禁煙することが前提です。

②**食事療法** 痩せてしまうと治療効果も思うように得られません。十分な栄養を摂るように心がけましょう。特に良質のたんぱく質を摂取するようにしましょう。食事の回数を増やしたり、間食をするようにしましょう。

③**環境を整える** 塵や埃を避け、気道を刺激しないようにしましょう。極端な寒気や暑気も避けましょう。

④**風邪予防** 風邪をひくことによって呼吸器の病気が重症化することがあります。手洗い・うがいなどの風邪対策やインフルエンザ、肺炎球菌の予防接種を受け、呼吸器感染症から身を守りましょう。

⑤**適度な運動** 行動を制限しすぎず、少しずつ運動しましょう。少しでも体を動かすことが大切です。

⑥**呼吸法の訓練** 複式呼吸や口すぼめ呼吸、器具を用いた呼吸筋の訓練などがあります。また体全体の筋力訓練も効果的です。

進行を遅らせ症状を悪化させないように、
日常生活で注意しましょう。

