

知っていますか？ 肺の生活習慣病“COPD”（慢性閉塞性肺疾患）

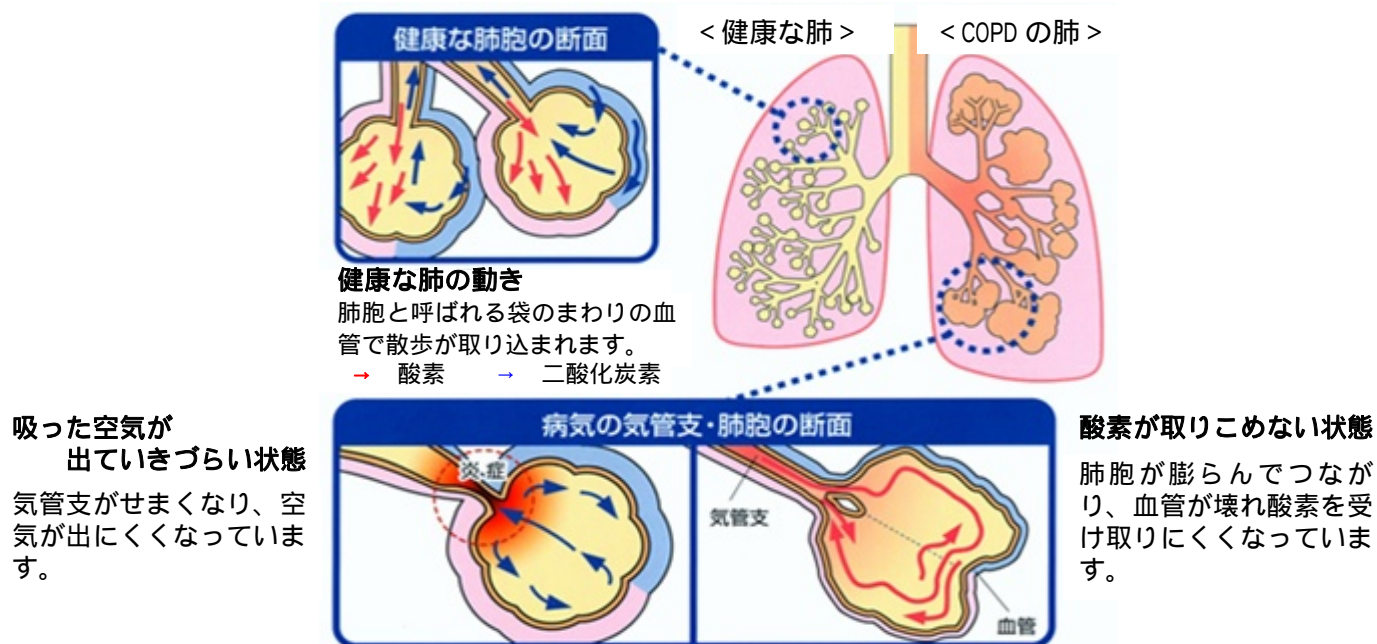
➡ COPDとはどんな病気？

COPD 以前は「肺気腫」「慢性気管支炎」と呼ばれていた肺疾患をまとめた新しい病名です。

たばこ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）に炎症がおこり、肺胞が破壊され、肺がスカスカになってしまいます。

その結果、空気の出し入れがうまくいかなくなり、息切れなどをおこします。

長期にわたる喫煙習慣が主な原因であることから COPD は肺の生活習慣病といわれています。



➡ 増えているCOPD

国内における COPD の患者数は増加傾向にあり、日本では年間約 1 万 6000 人が COPD で死亡しています。世界では、2030 年には COPD が死亡原因の第 3 位になると予測されています。

■ 全世界の死亡原因ランキングの推移(予測)

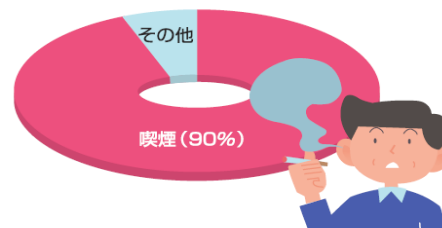
2004 年

1. 虚血性心疾患
2. 脳血管障害
3. 下気道感染症
4. **COPD**
5. 下痢性疾患

2030 年

1. 虚血性心疾患
2. 脳血管障害
3. **COPD**
4. 下気道感染症
5. 交通事故

➡ 最大の原因は喫煙です



COPD は“たばこ病”と呼ばれ、患者の 90% が喫煙者で、70 歳以上の喫煙者の多くは、COPD と考えられています。

また、受動喫煙によっても起こります。

COPD は 40 年近くかけてゆっくり進行するので、症状があっても病気に気づかないことが多く、たばこや年齢のせいだと思いますが、放置しておく

最終的には自分で呼吸することができなくなります。

→ COPDの症状とは？

症状は非常にゆっくり進行するため、自覚しにくい病気です。

息切れがする

代表的な症状が“息切れ”です。特に体を動かしたとき、例えば階段の昇降時や坂道をのぼるときに気づきます。



咳や痰が続く

かぜが長びき、咳や痰が続きます。



かぜをひきやすい



動くときどきする時がある

→ 全身におよぶCOPDの合併症

COPDは全身の細胞の酸素や二酸化炭素のガス交換に影響するだけでなく、細胞の炎症などにも影響します。その結果全身が衰弱し、ほかの病気を合併しやすくなります。

心臓病、脳卒中

肺機能が低下すると心臓ポンプの不調を起こし心不全を招きます。また、COPDは全身の炎症を高め、動脈硬化を促進するため、心筋梗塞や脳卒中の併発が多くなっています。

うつ病

少し動いただけでも息切れし、呼吸が苦しくなるため、家に閉じこもりがちになり、気持ちが落ち込みやすくなります。

肺がん

肺がんはCOPDが重症化するほど、合併の危険が高まります。

肺炎

COPDにより気管支に痰がたまり、肺泡が壊れると、ウイルスや病原菌が肺に侵入しやすくなります。

骨粗しょう症

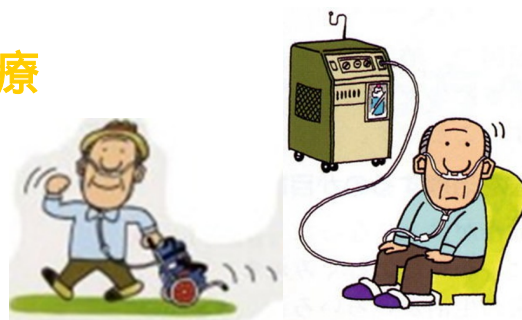
女性に多い病気ですが、COPDがあると男性にも起こります。



→ COPDが進行したときの症状と治療

COPDと診断された場合は、悪化を防ぐための自己管理や薬物による治療が行われます。

COPDが進むと血中の酸素不足(呼吸不全)になり、在宅酸素療法が必要となります。



→ 肺機能低下の防止のために禁煙を！



肺機能は加齢とともに徐々に低下しますが、特に若い頃から喫煙している人は早い段階から肺機能が低下します。

禁煙すると、肺機能の低下速度は同じ速さになります。禁煙年齢が早ければ早いほど、低下速度は抑えられます。

喫煙・禁煙による肺機能の変化

