慢性閉塞性肺疾患

COPDのこわさ

監修 日本医科大学呼吸ケアクリニック 所長
木田 厚瑞

有名人が闘病していることが取り上げられ、話題になっている「COPD」（慢性閉塞性肺疾患）。日本には40歳以上の8.6%、つまり約700万人の患者がいる※とされていますが、必要な治療を受けている人はその一部しかいません。COPDは、たばこの煙に代表される有害な物質を長年吸い続けてきたため、肺に炎症が起きて組織がこわれ、酸素が取り込めなくなる病気です。しかも、その影響は全身におよびます。

※厚生労働省患者調査（2011年）
NICEスタディ（2001年）

当てはまる項目にチェック！

チェックの数が5個以上の人はCOPDの可能性があります。	☑	体型は普通～やせ型である	☐
		天候によりせきがひどくなる	☐
		カゼをひいていないのにたんがからむ	☐
50～59歳の方	☐	朝起きてすぐにたんがからむことはない	☐
60歳以上の方（2つチェック）	☐☐	呼吸時にゼイゼイ、ヒューヒューと音が鳴る	☐
20年以上、1日1箱以上たばこを吸っている	☐	今までにアレルギーの症状はない	☐

※IPAG診断・治療ハンドブック日本語版 慢性気道疾患プライマリケア医用ガイドより改変

最初はこれくらいでも…

- せきが何度も出る、なかなか止まらない
- 軽い運動でもすぐに息切れをおこす
- 呼吸時にゼイゼイ、ヒューヒューと音がする

進行してしまうと…

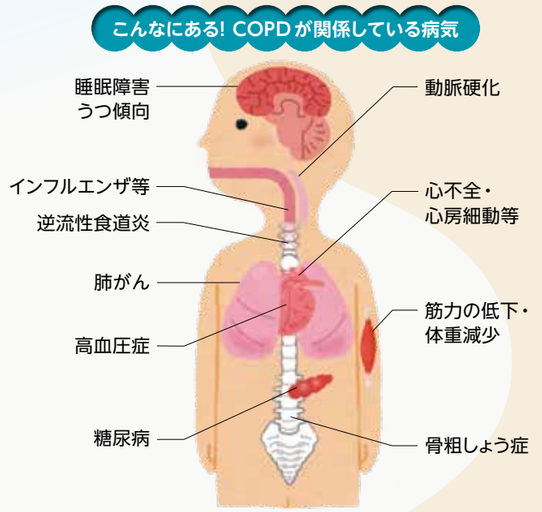
- 入浴などの日常動作でも息苦しい
- 体力がおとろえ、寝たきり状態に
- 酸素吸入が必要になる

COPDを甘くみていませんか？

COPDは「全身の病気」

COPDのこわいところは、その影響が肺だけにとどまらないという点です。肺の炎症は全身に悪影響をおよぼし、**さまざまな病気の原因**となってしまいます。

右の図はCOPDが関係している病気の一例です。COPD対策はこれらの病気を遠ざけることにもつながりますので、当てはまる方は早めに受診するようにしましょう。

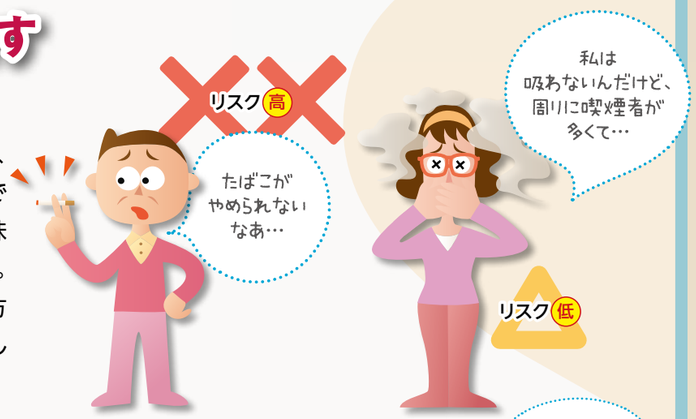


参考：COPD診療のエッセンス
（日本COPD対策推進会議）

COPDを防ぐ・治す

とにかく禁煙！

現在たばこを吸っている方にとって、**禁煙はもっとも効果的な予防手段**です。COPDを防ぐ意味でも、治す意味でも、禁煙がその第一歩だといえます。「どうしてもやめられない」という方は、禁煙外来に通院することも検討してみてはどうでしょうか。



息切れを楽にするには

大事なのは、COPDは**「予防」「治療」ができる病気**になったということです。

長年の喫煙等でこわれてしまった肺の組織は、元に戻りません。しかし、息切れを改善する薬はあります。また呼吸リハビリテーションも効果的です。

さらに… 食事や運動面で注意する、カゼをひかないように気を配るなど、毎日の生活をしっかり管理することも大事です。

COPDは、進行すると毎日の生活もつらくなりますし、経済的にも大きな負担となる病気なのです。当てはまる症状の方は、ぜひ早期受診を!