



**放置は危険!**  
**生活習慣病**

**COPDの重症化**  
**を食い止めよう**

監修 順天堂大学大学院医学研究科  
先端予防医学・健康情報学講座  
特任教授 福田 洋



# COPDの合併症

COPDの人は、そうでない人と比べ肺がんなどになりやすいといわれています。肺だけに留まらず、糖尿病や虚血性心疾患、骨粗しょう症など全身にも影響が及びます。

## 糖尿病

炎症によりインスリンが効きにくくなり、糖尿病を発病しやすくなります。

## やせ

呼吸でかなりのエネルギーを消耗するうえ、ふくらんだ肺が胃を圧迫するため食欲がなくなります。

## 肺の病気

肺がん  
肺線維症  
気管支喘息  
間質性肺炎

## 骨粗しょう症・筋肉減少

食欲不振による低栄養や運動不足などが原因で起こります。

## 虚血性心疾患

炎症により動脈硬化が進行し、狭心症や心筋梗塞、脳卒中を引き起こします。

## 不安・抑うつ

日常生活が制限されることによる孤独感などで、気持ちが沈みます。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、肺の炎症によって呼吸しにくくなる病気で、主に喫煙が原因で、空気の通り道である気管支が狭まったり、肺の細胞が破壊されることで起こります。初期は咳や痰、軽い息切れ程度ですが、じわじわと悪化し、最終的には鼻から酸素を吸入する装置が必要になることもある苦しい病気です。完治は困難ですが、症状を和らげたり進行を遅らせることは可能です。思い当たる方は医療機関を受診しましょう。

## COPDの可能性をセルフチェック!

右の質問の合計点が4点以上の人はCOPDの可能性がります。できるだけ早く呼吸器内科を受診し、検査を受けましょう。3点以下でも、長引く咳や痰など、気になる症状がある人は受診をおすすめします。

1	現在おいくつですか？	40～49歳(0点) 50～59歳(1点) 60～69歳(2点) 70歳～(3点)
2	かぜを引いていないのに痰がからんで咳をすることがありますか？	いつも・ほとんどいつも・ときどき(1点) まれに・ほとんどない(0点)
3	走ったり重い荷物を運んだとき、同年代と比べて息切れしやすいですか？	はい(1点) いいえ(0点)
4	この1年間で走ったり重い荷物を運んだとき、ゼイゼイやヒューヒューを感じることはありましたか？	いつも(2点) ほとんどいつも(1点) ときどき・まれに・ほとんどない(0点)
5	これまで、たばこをどれくらい吸いましたか？(1日の平均本数×喫煙年数=)	吸わない(0点) 1～399(1点) 400～999(2点) 1000～(3点)

質問票「COPD-Q」

出典: Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2017 May 15;12:1469.

## 重症化を防ぐためには？



## 早期に受診し、悪化を防ぐ

肺の機能は元には戻らないため、早めの治療で進行を抑えることが重要です。COPDの治療は禁煙や吸入薬、呼吸リハビリテーション\*などがあります。

\*呼吸法、運動、栄養療法によって息切れしにくくなります。

禁煙	<p><b>COPDの主な原因は喫煙なので、まず禁煙を。</b>禁煙すれば咳や痰、息切れなどの症状も軽くなり、病気の進行を遅らせることも可能です。たばこがなかなかやめられない方には、<b>禁煙外来*</b>がおすすめです。</p> <p><small>※加熱式たばこもCOPDを悪化させるため、もちろんNG。</small></p>	運動療法	<p>運動に恐怖心があるかもしれませんが、筋力や免疫力の低下を防ぐため、散歩や家事など<b>日常的にからだを動かすことが大切です。</b></p>
薬物療法	<p>気管支を広げ、呼吸しやすくする吸入薬を用います。薬を霧状に噴出させ、口から吸い込んで気管支に取り込みます。</p>	栄養療法	<p>呼吸時にたくさんのエネルギーを消費するため、多くの人はやせてきます。<b>高カロリー・高たんぱく食を心がけ、十分なエネルギー量を確保</b>しましょう。満腹感で苦しいときは、1日5回ぐらいに分けて食べるのもおすすめです。</p>
呼吸法	<p>鼻から息を吸い、口をすぼめて長く息を吐く「<b>口すぼめ呼吸</b>」を身につけます。気管支の内圧が高まるため、空気を吐き出しやすくなります。</p>	ワクチン	<p>感染症にかかると重症化しやすいので、<b>ワクチンの接種が重要</b>です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●インフルエンザワクチン</li> <li>●肺炎球菌ワクチン</li> <li>●新型コロナワクチン</li> </ul> <p><small>受けておきたいワクチン</small></p>

\*禁煙補助薬「チャンピックス錠」の出荷停止に伴い、禁煙外来の新規受付を停止している場合があります。ニコチンパッチ等での禁煙外来を行っている場合もありますので、事前に医療機関のホームページ等でご確認ください。