

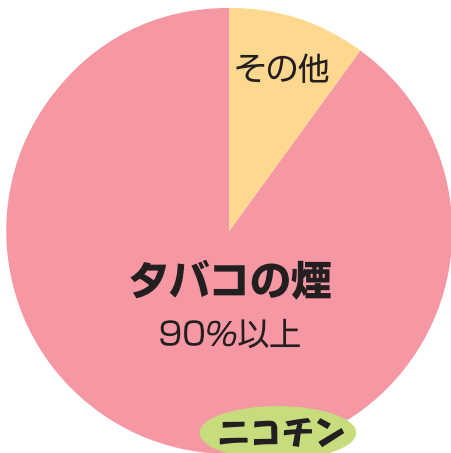
ご存知ですか?

COPD

(慢性閉塞性肺疾患)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、気道に障害が起こり徐々に呼吸機能が低下する病気です。「肺気腫(はいきしゅ)」「慢性気管支炎」など長期にわたり気道がふさがり状態になる病気を総称した新しい病名です。

原因の90%以上は「タバコ」



COPDは別名「タバコ病」と言われるように、最大の原因はタバコです。COPDと診断されている人の90%以上は喫煙者か以前タバコを吸っていた人です。また、ほかのタバコの煙を吸う「受動喫煙」も危険性を高める要因です。有害物質を多く含むタバコの煙やガス等を吸い続けることで、気管支や細胞に慢性的な炎症が起きることが、COPD発症の引き金となります。

長期にわたる喫煙者の7人に1人がCOPDになると言われています。

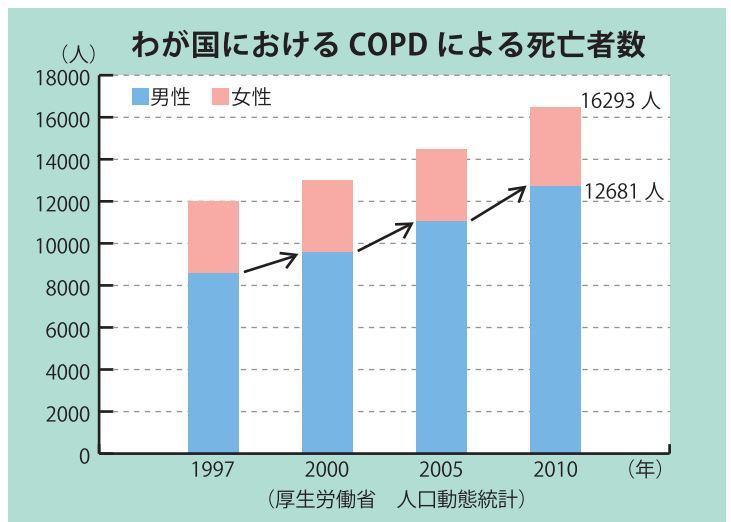


ニコチン
二酸化炭素
タール

喫煙以外では、ぜんそく症状、乳幼児の肺炎、成長期の低栄養状態、大気汚染や職業上における刺激物質の吸入などによってもCOPDのリスクが高くなります。

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、人口動態統計(2010年)によると、年間死亡者数は約1万6000人です。COPDは20年以上の喫煙歴を経て発症する病気です。いまだ喫煙率が高く、喫煙開始年齢が若年化している日本では、今後さらに患者数が増加することが懸念されています。最近では女性の喫煙率も高くなりつつあるので、今後は女性の死亡率が増加すると考えられます。女性の方がCOPD発症リスクが高いという報告も発表されています。



COPD は早めの対策が肝心です。

時間がたつとそれだけ治りにくくなってしまふから、「今は大丈夫」でも早めに気づいてほしい！！

COPDは、咳などのありふれた症状で始まり、ゆっくりと進行するため異常に気づいたときにはすでに重症化していることがあります。

■こんな症状、ありませんか？

かぜをひきやすい

最近、どうもかぜをひきやすくなった。



咳や痰が続く

かぜが長びき、咳や痰が続く。

息切れがする

以前に比べ、階段の上りや坂道が辛い。



動くときどきする時がある

運動の後になかなか動悸が治まらない。胸をおさえつけられるような感じがある。

かぜには注意！！

COPDでは、かぜやインフルエンザがしばしば悪化の引き金になり、一気に症状が重くなります。軽症のうちから、うがいや手洗い、マスクで感染を防ぎ、ワクチン接種を検討しましょう。



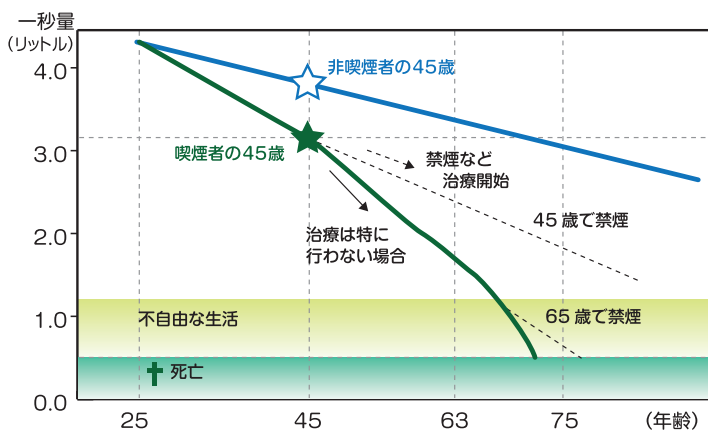
■予防・治療の基本は禁煙

タバコの煙はCOPDを発症させ、悪化させる最大の原因です。もしあなたが喫煙者ならば、禁煙をすることで、COPDの進行を大幅に遅らせることができます。



■何歳からの禁煙でも効果があります

禁煙は、何歳になってもCOPDの悪化を予防するために有効です。若いうちに禁煙すれば、その低下のカーブはそれだけ緩やかになり、タバコを吸わない人の通常の呼吸機能低下のスピードに近づきます。



* Fletcher C, BMJ. 1:1645, 1977 の図を一部改変

■ウォーキングなどの有酸素運動を！！

COPDは必ずしも安静を保たなければならない病気ではありません。運動をすることで心肺機能を高め、体力や筋力が増し、病気に対する抵抗力がつけます。

ウォーキングする場合は、上体をまっすぐにして背筋を伸ばし、意識してリズムカルに歩くようにします。また、肩や胸、背中など呼吸時に使う筋肉をほぐすストレッチ体操は息切れをやわらげる効果があります。

症状や体力に合わせた運動を選び、定期的に続けましょう。

