

事業団だより



第175号 2024年11月発行
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さんにお知らせします。

COPD(慢性閉塞性肺疾患) について

COPDとは

COPDは、以前まで「肺気腫」や「慢性気管支炎」と呼ばれてきた病気の総称です。たばこの煙を主とする有害物質が原因で肺に炎症を起こし、呼吸障害を起こす病気です。喫煙習慣が大きく影響しており、中高年に発症しやすいことから、「肺の生活習慣病」ともいわれています。

長年、たばこの煙を吸うことによって、肺の中の気管支(空気の通り道となる組織)に炎症を起こし、咳や痰が多くなります。また、痰の過剰な分泌により気管支が細くなることによって空気の流れが低下し、息苦しくなります。

さらに、気管支が枝分かれした奥にあるぶどうの房状の小さな袋である肺胞(酸素を取り込み二酸化炭素を排出する組織)が破壊され、肺胞の壁が薄くなると、酸素をうまく取り込めず息苦しくなります。

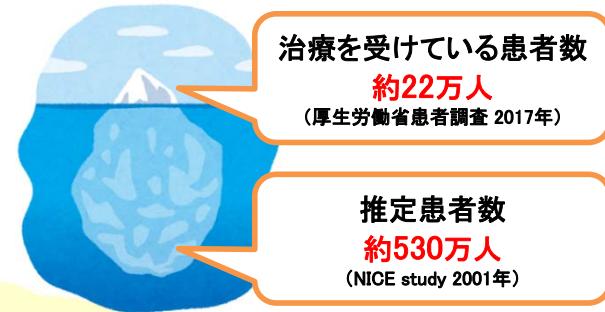
★最大の原因は喫煙



COPDの原因は粉じんや大気汚染などもありますが、最大の原因は「**喫煙**」です。COPDの9割以上が喫煙が原因であり、別名「たばこ病」ともいわれています。また、たばこを吸っていないなくても、身近に喫煙者がいる方や過去にたばこを吸っていたことがある方もリスクが高く、注意が必要です。

★治療していない人が多い

日本人の40歳以上のCOPD患者数は530万人と推定されています。しかし、病院でCOPDと診断された患者数は約22万人であり、COPDであるのに受診していない人が500万人以上いることが現状です。また、COPDは日本人男性の死因第9位(厚生労働省人口動態統計2021年)となっていて、死亡者数も多い病気です。

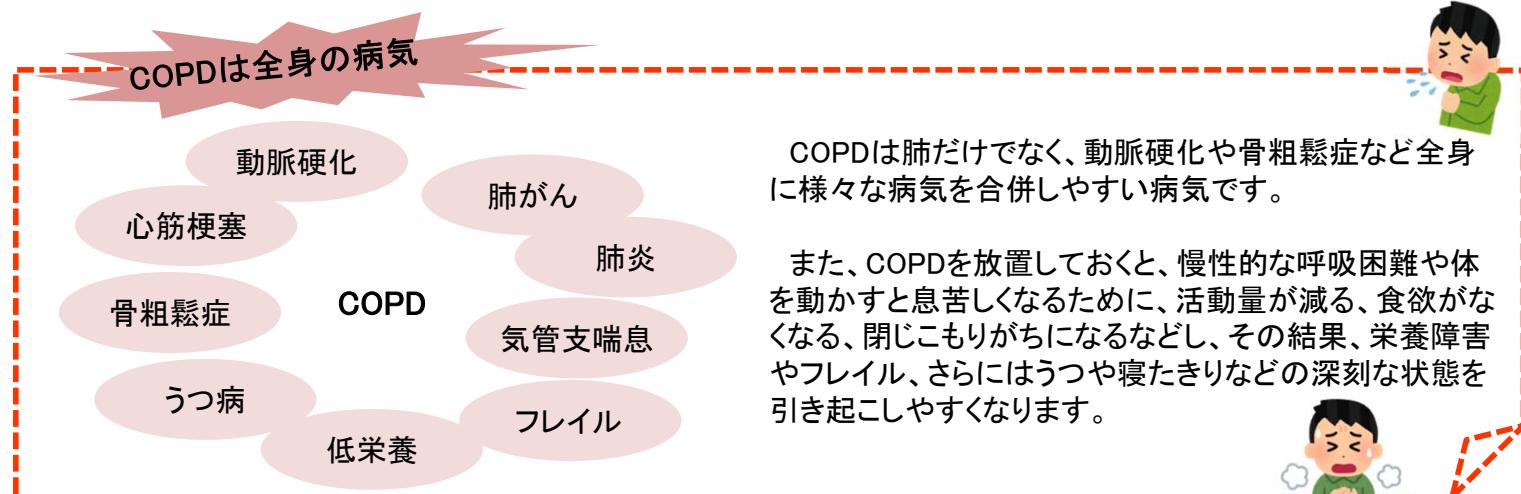


最初は咳や痰など風邪のような症状であるため、「風邪かもしれない」、「単なる年のせい」などと思い込み、治療につながらない人が多い

COPDの症状

COPDの主な症状は、**息切れ**、**慢性的な咳**、**痰**です。具体的には、坂道や階段の上り下りで息切れがしたり、風邪をひいていないのに咳・痰が出る、また咳・痰が長引くといった症状があります。

これらの症状は風邪症状と似ており、長い時間をかけて進行するため、病気であると自覚しにくいことが特徴です。しかし、病気に気付かないまま放置し続けると、重症化し、活動していくなくても息切れがしたり呼吸がしにくくなります。



＜裏面もご覧ください＞

COPDスクリーニング

40歳以上で喫煙歴のある人、咳や痰など呼吸器症状のある人は
やってみましょう！

質問	答えと点数			
①あなたの年齢はいくつですか？	40～49歳 0点	50～59歳 4点	60～69歳 8点	70歳以上 10点
②(1日のタバコの本数÷20)×喫煙年数 は いくらですか？	0～14 0点	15～24 2点	25～49 3点	50以上 7点
③BMI:体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) はいくらですか？	25.4未満 5点	25.4～29.7 1点	29.7以上 0点	—
④天候により咳がひどくなることはありますか？	はい 3点	いいえ 0点	—	—
⑤風邪をひいていなのに痰がからむことがありますか？	はい 3点	いいえ 0点	合計点が17点以上の場合はCOPDの可能性があります。 医療機関に相談してみましょう。	
⑥朝起きてすぐに痰がからむことがありますか？	はい 0点	いいえ 3点		
⑦喘鳴(ゼイゼイ、ヒューヒューする)が時々 またはよくありますか？	はい 4点	いいえ 0点	—	
⑧今までにアレルギー症状はありましたか？	はい 0点	いいえ 3点		

(参照:IPAG診断・治療ハンドブック)

COPDの検査

スパイロメトリーという呼吸機能検査を行います。スパイロメーターという測定器を用いる検査で、肺を出入りする空気の量や速度を測定し、肺の動きや呼吸の病気がないかを調べる検査です。この検査で“1秒率”が70%以下であるとCOPDが疑われます。

この他、必要に応じて、胸部X線検査・CT検査などの画像診断や、血液検査、心電図などを行います。



呼吸機能検査でわかること

1回換気量	安静にして普通に呼吸した時の吸った息(吸気)と吐いた息(呼気)の量
肺活量	肺に入る空気の容量で、思い切り息を吸って、思い切り吐き出した時の息の量
努力性肺活量(全体量)	肺いっぱいに息を吸い込み、最大の速さで一気に吐き出したときの空気の量
1秒量	努力性肺活量のうち、最初の1秒間に吐き出した息の量
1秒率	1秒量が努力性肺活量に占める割合 <基準値:70%以上> 気道の狭くなっている状態の目安をあらわす

COPDと診断されたら

COPDにより、一度悪くなった肺は元通りになることはありません。少しでも早い段階で病気に気付き、適切な治療をすることが大切です。

まずは禁煙を！



COPDにおいて、禁煙は最も重要で効果のある治療方法です。COPDにより、一度低下した肺の状態が元通りになることは困難です。ただし、禁煙をすることで症状の進行を止め、悪化を防ぐ・症状を軽くすることができます。

増悪の予防

COPDは、風邪やインフルエンザなどの感染症をきっかけに症状が急激に悪化します。インフルエンザや肺炎球菌ワクチンの接種、手洗いうがいなどの感染症対策をしましょう。

薬物療法

呼吸リハビリテーション

栄養管理

運動療法