

健康だより <タバコの害> ②

<COPD という病気>

COPD は、慢性閉塞性肺疾患と呼ばれ、日本には 530 万人以上の患者数があると推定されています。

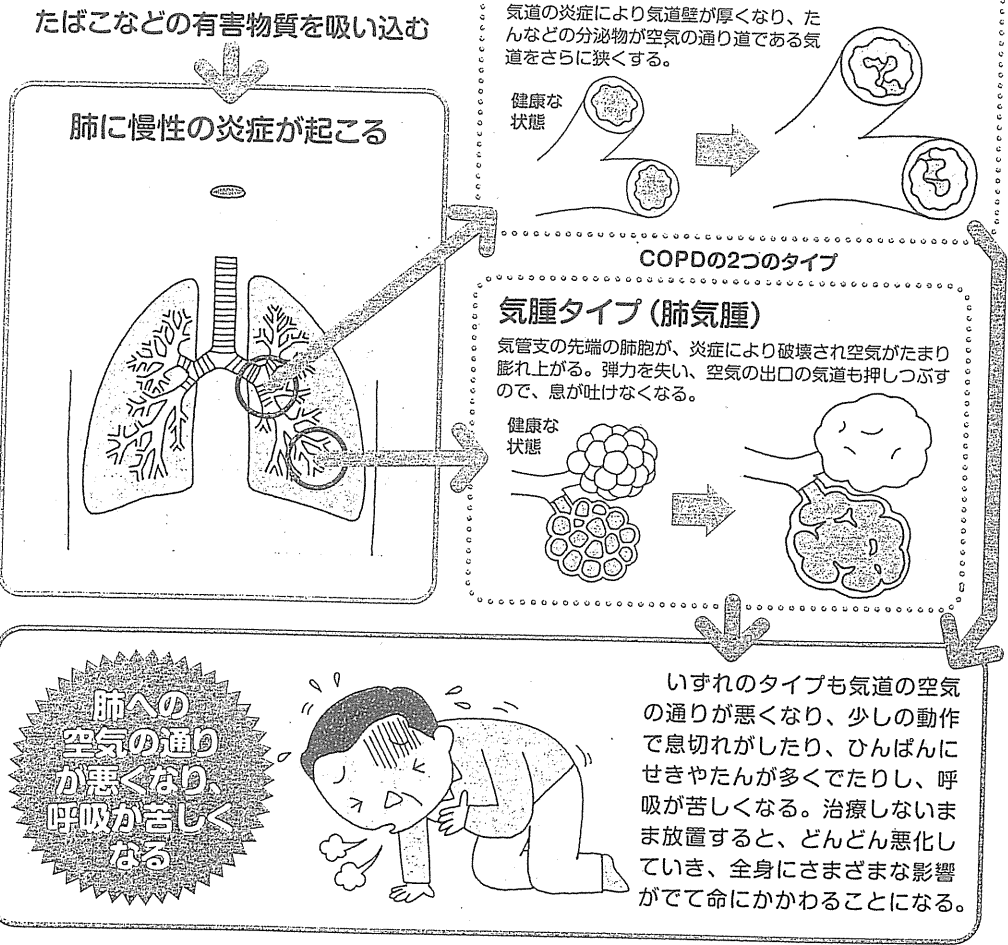
COPD は、タバコなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道(気管支)や、酸素の交換を行う肺(肺胞)などに障害が生じる病気です。その結果、空気の出し入れがうまくいかなるので、通常の呼吸が出来なくなり、息切れが起こります。

これまで肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていた病気が COPD に含まれます。

長期間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」また「タバコ病」といわれ、社会的にも注目を浴びています。患者数は世界的に増え続けていて、2020 年には世界の死亡原因の3位になると予想されています。

ちょっとした動作で息切れがしたり、せきやたんが毎日続くというのが特徴で、ゆっくりと悪化するので年齢のせいとして見過ごされてしまいがちで注意が必要です。

COPD発症のしくみ

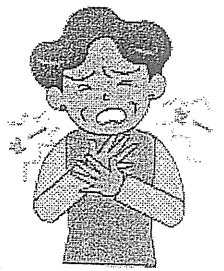


これまで、COPD は「肺の病気」とされていましたが、ほかの症状や病気と並存することが多いため、全身の病気といわれるようになっていきます。

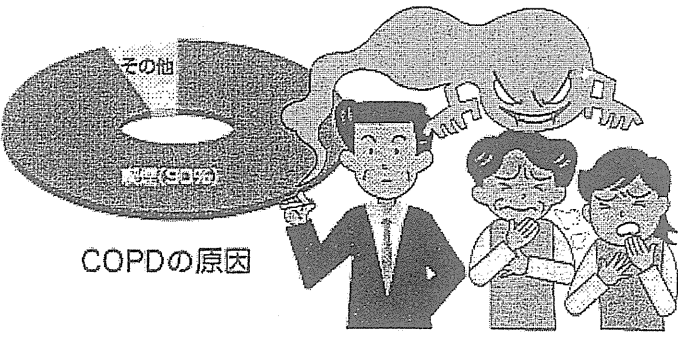
- * 全身の筋肉が細くなる
- * 動脈硬化
- * 肺がん
- * 骨粗鬆症
- * うつ
- * 肺性心
- * 胃潰瘍など



慢性的の咳や痰



喘鳴(ぜいぜいする)



COPDの原因

<禁煙で COPD を予防しよう>

肺機能は加齢とともに低下していきますが、非喫煙者に比べ、喫煙者は低下の速度が急激に早まります。しかし、禁煙をすることで、その低下速度を緩めることが出来ます。

COPD は一度進行すると完全に治ることはありません。崩れてしまった肺胞は、元には戻らないからです。COPDを防ぐには禁煙が何より重要です。COPD になってしまった場合でも、残った肺機能を維持するためには、禁煙は欠かせません。

<早期発見が大切です>

COPD の発見・診断に役立つのが、スパイロメーターという機械を使用する肺機能検査(スパイロ検査)です。

これは、最大の肺活量と1秒間に吐き出せる息の量などを検査し、COPD かどうかを発見します。

この検査では、COPD の重症度も診断できます。

呼吸機能が低下する COPD では、風邪などの感染症にかかることで呼吸困難などの症状が急激に悪化することがあり、ひとたび悪化すると以前よりさらに呼吸機能が低下するばかりか、筋力の低下、体重の減少といった全身への影響が顕著となります。

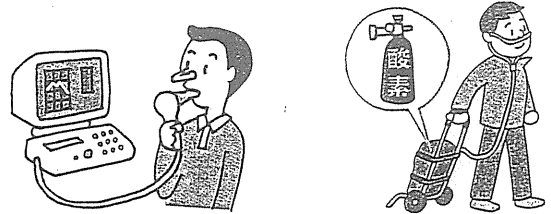
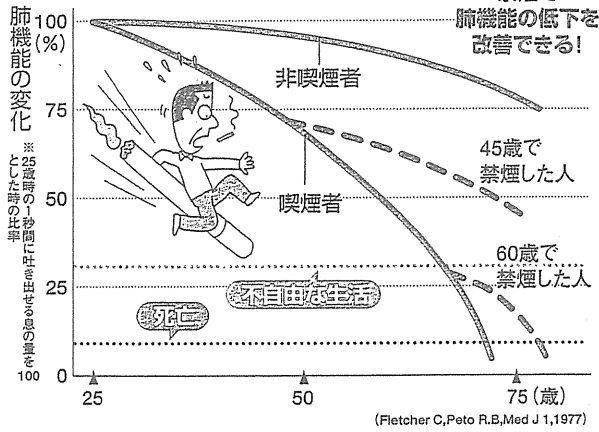
早期に発見し、適切な治療を受けることが大切です。

<最大の原因はタバコです>

COPD 発症の主な原因は、空気中の有害物質を吸い込むことで、中でも最大の原因は喫煙です。

COPD 発症の8~9割を占めています。喫煙者の約2割が COPD にかかるといわれ、特に10年以上喫煙を続けている人や、ヘビースモーカーは、さらにリスクが高くなるといわれています。また、喫煙者本人だけでなく、タバコの先から立ち上る煙を周囲の非喫煙者が吸い込む受動喫煙も大変危険です。

喫煙・禁煙による肺機能の変化



COPDのチェックリスト

- ☒ 40歳以上である
- ☐ 現在タバコを吸っている、または、以前にタバコを吸っていたことがある
- ☐ かぜでもないのによくせきが出る
- ☐ かぜでもないのによくたんが出る
- ☐ 同年代の人に比べて息切れしやすい
- ☐ かぜをひきやすく、また、ひくと治りにくい