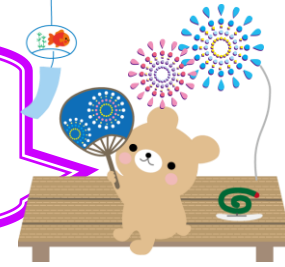


最近、激しい運動をしていないのに、呼吸が苦しくて息切れがすることはありますか？
息切れは、慢性閉塞性肺疾患 (COPD) と呼ばれる病気でも起こる症状です。
そこで今回は、『COPD』についてお話したいと思います。



●COPD とは？

慢性閉塞性肺疾患 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease=COPD) は、「慢性気管支炎」や「慢性肺気腫」と呼ばれる病気の総称です。40 歳以上の日本人の 8.6%、約 530 万人が COPD であると推計されていますが、実際に COPD と診断されている患者さんは約 20 万人と非常に少なく、**多くの患者さんが、診断・治療を受けていないのが現状**です。

COPD は、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)などに障害が出てしまう病気です。そのため、**体を動かした時の息切れや喘鳴(ぜいぜいする症状)のほか、咳や痰が長期間続いたりするなどの症状が現われます**。これらの症状は、普段の日常生活でもみられるため、見過ごされることが多い傾向にあります。

主な症状

- ◆階段の上り下りや、坂道を上った時に息切れがする。
- ◆咳や痰が長い間続いている。
- ◆運動後に、ぜいぜいする喘鳴症状が現われる。



●COPD の原因は？

COPD は、主に長年の**タバコの喫煙**が原因で引き起こされる病気です。特に喫煙を始めた年齢が若くて、1 日の喫煙本数が多いほど進行しやすいため、別名“肺の生活習慣病”ともいわれています。喫煙者の周りの人が間接的に副流煙を吸い込んでしまう「**受動喫煙**」も原因の 1 つとされています。

●肺の健康を調べてみよう！

COPD は徐々に進行するため、「病気」だと気づきにくいという特徴があります。下の項目のうち、年齢や環境に加えて、咳や息切れなどの呼吸器の症状について当てはまるものが多い場合は、早めに 1 度医療機関を受診してみましょう。

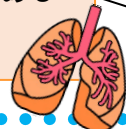
- 40 歳以上である
- これまでに喫煙していたことがある
- 家庭や職場の空気環境に問題がある
- 咳や痰が出る
- 階段や坂道を上るときに息切れがある
- 風邪をひきやすい、長引きやすい

呼吸器の症状

いくつか当てはまるかチェック！！

- ・喫煙者が身近にいる
- ・交通量が多い場所に住んでいる
- ・仕事で化学物質を扱っている

- ・以前より息切れしやすくなった
- ・同年代が坂道を上るスピードについていけない



●COPD の治療方法は？

COPD の治療では、『**禁煙**』『**ワクチンの接種**』『**薬物治療**』『**運動療法**』『**栄養療法**』を中心として、病気の進行抑制や、息切れなどの症状の改善を目標とした治療が行われます。現在の医療では、COPD を根本的に治して、健康的な肺に戻すための治療法はありません。そのため、早期に病気を発見し、治療を開始することが重要となります。

【禁煙】

タバコの喫煙を続けている限り、病気の進行を抑えることはできないため、**禁煙は COPD の治療の基本**になります。禁煙治療では、貼り薬の「ニコチンパッチ」や飲み薬の「バレニクリン」、一般用医薬品の「ニコチンガム」などの禁煙補助薬を用いて治療を行っていきます。

【ワクチンの接種】

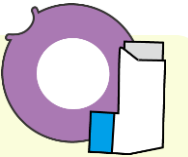
COPD の患者さんが、インフルエンザや肺炎などの感染症にかかると、COPD の病状や感染症の悪化につながります。そのため、これらの感染症を予防するために、**COPD の患者さんや家族への「インフルエンザワクチン」や「肺炎球菌ワクチン」の接種が推奨**されています。

【薬物治療】

COPD の治療には下のような薬が使用されます。

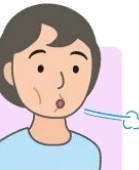
- ◆**β₂刺激薬**：気管支を拡げて、呼吸困難の症状を和らげる薬。
- ◆**抗コリン薬**：気道の収縮を抑えて、呼吸を楽にする薬。
- ◆**キササンチン製剤**：体内でゆっくりと溶け出すため、気管支を拡げる効果が長く続く薬。

β₂刺激薬や抗コリン薬には、その効果が続く時間の長さによって、「長時間作用型」と、「短時間作用型」の薬があり、COPD の状態に応じてこれらを併用していきます。症状が重い場合には、長時間作用型のβ₂刺激薬に**吸入ステロイド薬**が配合された薬を併用します。吸入薬では、正しく吸入しなければ薬の効果が得られないことがあるため、正しいタイミングで正しい量を正しい方法で吸入することがとても大切です。



【運動療法】

息切れの症状が出ると、運動不足になり運動機能が低下することによって、症状がさらに悪化するという悪循環に陥りやすくなります。症状を軽くするためには、ウォーキングなどの**軽い運動**や、「**口すぼめ呼吸**」などの**呼吸方法**が効果的です。



【口すぼめ呼吸】

【栄養療法】

瘦せすぎや太りすぎの場合、息切れの症状が強くなるため、バランスの取れた食事を心掛けて、**適切な体重**を保つようにしましょう。

COPD を早期に発見するために、気になる症状があれば、まずは医療機関を受診してみましょう！
また、吸入薬で治療中で、吸入方法に不安がある方は、医師または薬剤師にご相談ください！



<参考>

COPD の治療-COPD(慢性閉塞性肺疾患)情報サイト (http://www.gold-jac.jp/about_copd/treatment.html)
健康の森[日本医師会ホームページ]COPD (<http://www.med.or.jp/forest/check/copd/>)
COPD 診療のエッセンス 2014 年版-日本医師会 (http://dl.med.or.jp/dl-med/nosmoke/copd_essence2014_page.pdf)