

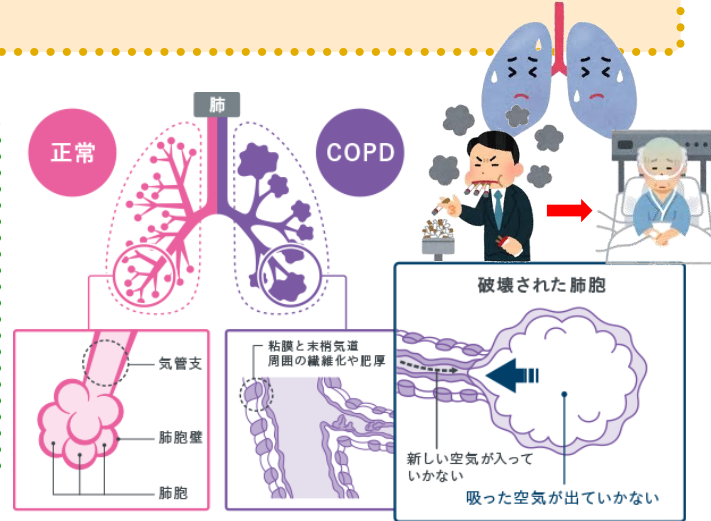
長引く咳、痰、息切れなどの症状。自己判断で「年のせい」「風邪の治りが遅いだけ」などと思い込んでいませんか？そのような症状が続く場合は、慢性閉塞性肺疾患（COPD）という病気の可能性があります。毎年11月の第3水曜日を世界COPDデーと定めて、各国でさまざまな啓発活動を行っています。

●COPDとは？

慢性閉塞性肺疾患（COPD：chronic obstructive pulmonary disease）とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。大気汚染や有害物質を長期に吸い続けることで起こる肺の病気です。COPDの主な原因は、喫煙であり、長年の喫煙習慣を背景に、中高年に多く発症するため、「肺の生活習慣病」といわれています。40歳以上の8.6%、約530万人以上の患者さんがいるといわれていますが、そのほとんどが診断・治療を受けていないのが現状です。

●COPDの肺の状態

肺の肺胞という袋が破壊され、さらに、空気の通り道である気管支も狭くなるため、肺胞に空気がたまり、はき出せなくなります。また、気管支が炎症を起こし、慢性的な咳や痰が長く続きます。痰の過剰な分泌によって気管支がふさがれ、空気の通りが悪くなって息苦しくなります。



●COPDの症状

階段の上り下りなど体を動かしたときに息切れを感じたり、風邪でもないのに咳や痰が続いたりすることがCOPDの主な症状です。COPDの症状は、ありふれた症状であり、ゆっくり進行するため、初期症状に対しては自覚に乏しく、異常を感じたときには病気がかなり進行していることが少なくありません。COPDが進行すると安静にしている時でも息切れをきたすようになります。

check 当てはまるものはありますか？

1日に何度も咳がでる

息切れしやすい

呼吸をするとゼイゼイ、ヒューヒューと音がする

黄色や粘り気のある痰がでる



タバコを長期間吸っている（又は、吸っていた）

40歳以上



当てはまるものが多い場合は、COPDの可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう。

●COPDの治療について

悪化してしまった肺機能は、残念ながら完全に健康な状態に戻すことは困難です。しかし、早く病気を発見して治療を続ければ、症状を和らげたり、病気の進行を抑制することが可能です。

禁煙



COPD治療の基本は禁煙です。タバコを吸っている人は、すぐに禁煙しましょう。喫煙習慣は治療の対象となる薬物依存症の一つなので、一定の要件を満たせば、医療機関の禁煙外来などで保険診療を受けられます。

薬物療法

気管支を拡げて呼吸を楽にするための気管支拡張薬を中心に治療を行います。吸入薬・貼付薬・内服薬などがありますが、主に気管支のみに作用し、全身的な副作用が起こりにくい吸入薬をよく使います。

運動療法

体を動かさないと筋肉が弱ってさらに動けなくなり、息切れが強くなるという悪循環に陥りがちです。無理のない範囲で体を動かして体力をつけ、悪循環を改善することが大切です。ウォーキングや家事などで積極的に体を動かしましょう。

栄養療法

COPDの患者さんは健康な人よりも多くのエネルギーが必要ですが、食欲の低下などにより、栄養不足になりがちです。しっかり栄養管理をおこなうことが大切です。バランスの良い食事を心がけましょう。

●重症化してしまうと・・・

重症化してしまうと、体内に十分な酸素を取り入れることができなくなります。その場合には、酸素を供給する器具を使用して、在宅時や外出時に鼻から吸入し、不足した身体中の酸素を補います。

酸素療法と聞くと「家で静かに療養しなければ」と思うかもしれませんが、酸素療法は「活動性を高めて生活を楽しむもの」です。酸素を吸入しながら積極的に活動し、生活をエンジョイしましょう。

Point

風邪やインフルエンザなどの呼吸器の感染症をきっかけに、呼吸困難などの症状が悪化して、COPDが増悪することもあります。いったん増悪を起こすと、命にかかわることがありますので、普段から手洗い、うがいなどの感染対策をしっかり行いましょう。また、息切れなど気になる症状がある場合は、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

COPDは慢性の進行性疾患です。症状が軽いうちに早期発見し早期に治療を開始することが大切です。

<参考> 慢性閉塞性肺疾患（COPD） - 日本呼吸器学会、COPD-jp.com

COPDの基礎知識とセルフマネジメント - 独立行政法人環境再生保全機構

