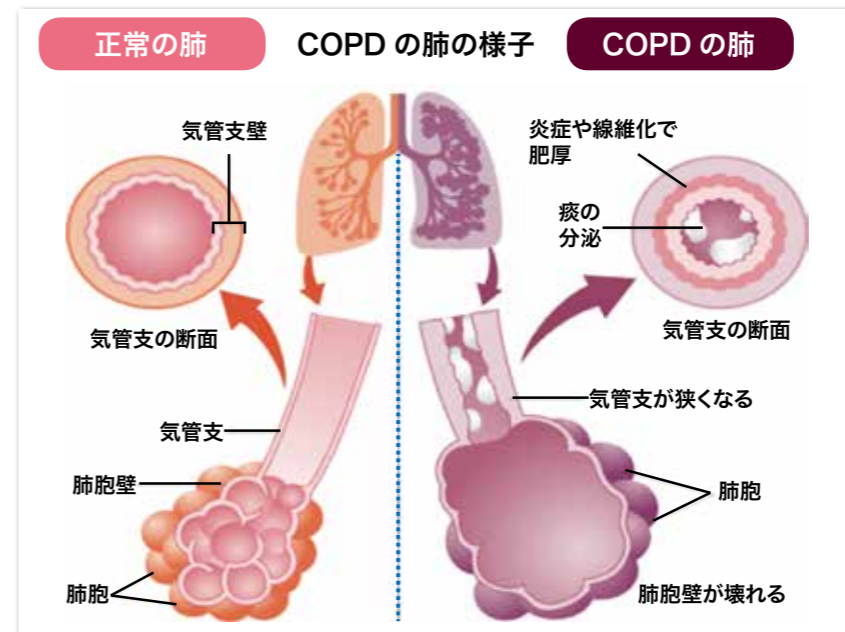


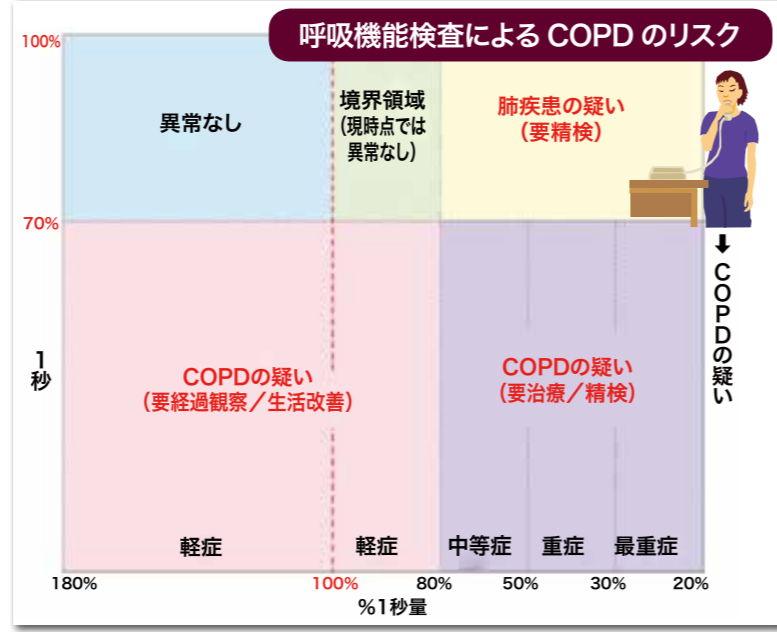
健幸な体と心のためにできること

健やかで幸せな心身は自分でつくる。その手助けとなれるような情報を発信していきます。

三好市役所 保険医務課
電話 72-7613



(図1) COPDの肺の様子



(図2) 呼吸機能検査によるCOPDのリスク



(図4) 日常できる7つの自己管理

長引く咳・痰、もしかしてCOPD(慢性閉塞性肺疾患)かも？

COPD(慢性閉塞性肺疾患)をご存知ですか？
今月は、市立三野病院の中西嘉巳院長にCOPDの基礎知識と予防について、お話をいただきます。

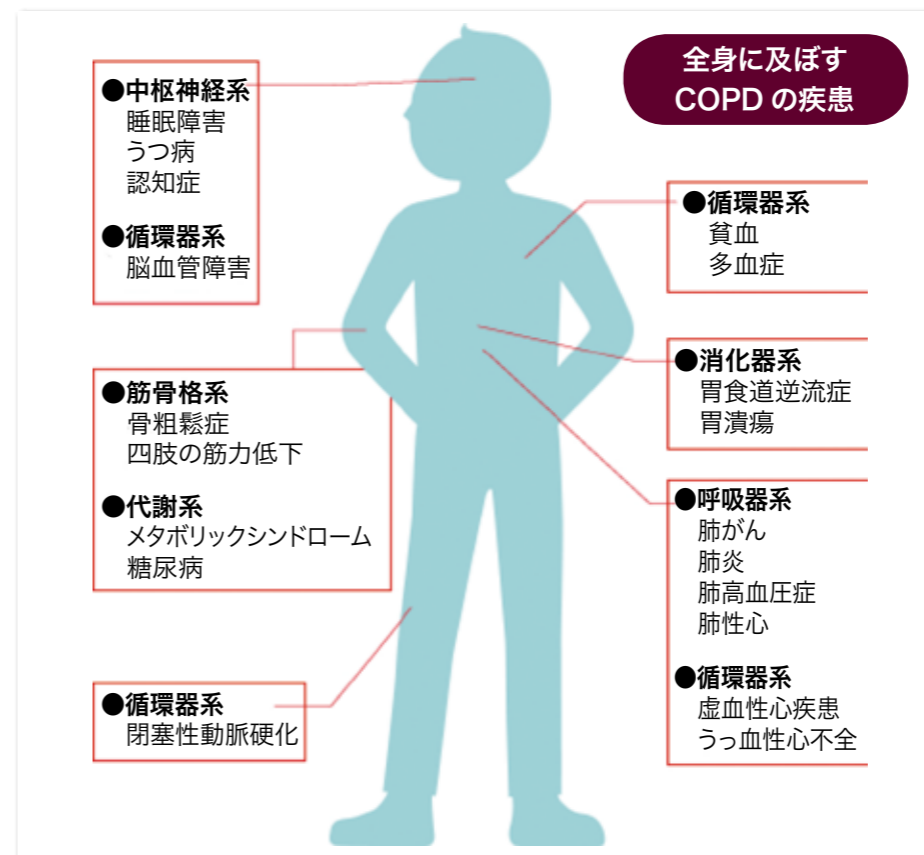


COPDってどんな病気？

COPDは、肺の生活習慣病(図1)であり、たばこの煙などの有害物質で肺が炎症を起こし、肺泡が壊れ、気管支の内腔が狭窄して呼吸がしにくくなる病気です。

どうしてCOPDになるのか？

COPDは、ゆっくりと進行し、初期には自覚症状はほとんどありません。40歳以上で10年以上の喫煙歴があり、次の症状がある方には、診察や呼吸機能検査(図2)、胸のレントゲン撮影、血液検査などを行い診断



(図3) 全身に及ぼすCOPDの疾患

- ① 坂道で呼吸困難になる。
- ② 3週間以上続く咳や痰、ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音がする。
- ③ 風邪をひく機会が多いなどの自覚症状のある方。

COPDは全身の病気です

COPDは肺がんなどの肺の病気ばかりではなく、虚血性心疾患や骨粗鬆症、糖尿病などさまざまな病気(図3)を引き起こします。

COPDの原因

COPDに罹患しやすい方もいますが、喫煙、大気汚染、職業上で吸入する粉塵、化学物質(蒸気、刺激性物質、煙)、受動喫煙などに長年さらされてきた方がCOPDになります。つまり、生活習慣病の一つです。その中でも喫煙は、COPDの最大の危険因子です。

COPDの治療法

低下した肺機能を元に戻すこ

とはできませんが、症状に応じて、薬物療法に加えて運動療法、栄養療法、日常生活管理などの総合的な治療(呼吸リハビリテーション)を早期にかつ継続的に実施すると、症状を和らげたり病気の進行を抑制することが出来ます。それがCOPD治療の目指すところ(COPDの管理目標)です。

COPDの管理目標

- ① 症状と生活の質(QOL)を改善する。
- ② 運動能力や身体能力を向上させる、または維持させる。
- ③ 増悪(病状などがさらに悪化する)を予防する。
- ④ 疾患の進行を抑制する。
- ⑤ 全身併存症や肺合併症を予防する。
- ⑥ 余命を延長する。

体調が安定しているときの過ごし方は

体調を確認しながら、病気と気長に付き合っていくことが大切です(図4)。最も大切なことは、病気を理解し、最初に禁煙することです。さらに薬物

急性増悪が起きたらどうすれば？

症状が安定している時に、急性増悪が起きたときにはどのような対処をしたらよいか、かかりつけ医とあらかじめ相談して指示を受けておくことが重要です。事前の指示を受けていない場合や指示にない症状が出た場合は、早めに受診しましょう。

