

肺がこわれて息苦しくなっていく病気

COPDが増えています



「あんなに苦しい思いをするんだったら、もう吸わない方がいい。」笑点の司会でおなじみの桂歌丸師匠の言葉です。和田アキ子さんは「このままでは歌えなくなる」と医師に告げられ、禁煙を決心しました。お二人が患っているのは COPD という病気です。

COPD とは

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は有害な粒子やガスの吸入によっておこる肺の慢性的な炎症で、命を脅かす病気です。かつては肺気腫、慢性気管支炎と呼ばれていました。別名、タバコ病ともいわれ、**原因の90%以上は長期の喫煙**です。喫煙者だけではなく間接喫煙も COPD の原因になります。

タバコは肺がん、食道がんなどの悪性腫瘍や、心臓病、脳梗塞などの血管病の危険因子ですが、COPD を発症するのは喫煙者の 15-20%とされています。つまり、COPD になりやすい喫煙者となりにくい喫煙者がいます。これはタバコ感受性、つまりタバコによる肺の壊れやすさの違いによるものと考えられています。COPD になる喫煙者は、COPD にならない喫煙者に比べて死亡率が 10 倍高いとされています。

COPD は全身の病気です。肺でおきた炎症が全身に拡がり、体重減少、筋力の低下、心臓病、脳卒中、骨粗鬆症、糖尿病、うつ病を合併します。

COPD の症状

COPD の症状は、初期にはせき、たん、階段での息切れなどで始まりますが、「長引く風邪」や「年のせい」と思い、早期発見が遅れやすい病気です。そのまま放置すると、息切れがひどくなり、やがて着替え、入浴、食事をするだけでも息が苦しくなり、酸素吸入が欠かせなくなります。肺炎を合併すると「陸で溺れるような息苦しさ」と言われるように呼吸が苦しくなります。COPD の方は呼吸に 10 倍のエネルギーが必要となり、やせて足腰が衰え、寝たきり状態になります。最終的には呼吸不全、肺がん、心臓疾患などにより命を奪われます。

COPD をみつけましょう

次の年齢・喫煙など、症状があてはまる場合は COPD が疑われます。できるだけ早めに医療機関で検査を受けましょう。



COPD チェック

<年齢>

- 40 歳以上

<喫煙など>（下記のいずれか）

- タバコを吸っている、または以前吸っていた。
- 家族に喫煙者がいる、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。

<症状>（下記のいずれか）

- しつこく続く「せき」や「たん」がある。
- 階段をのぼると息切れがする。

※出典（グラクソ・スミスクライン(株)「copd-goodday.jp サイト」

COPD の検査

診断には**スパイロメトリー**という呼吸機能検査を行います。肺活量を測ることと似たことをします。COPD では、肺の中で空気の流れが徐々に閉塞していくため、早く空気を吐けなくなります。1 秒間にはき出せる空気の量（1 秒量）が 70%以下に低下すると COPD と診断されます。普通のレントゲン検査では進行しないと異常はできません。肺の CT スキャンを行うと肺の壊れ具合（気腫性変化）がわかります。

空気の吐き出せる速度は、加齢により少しずつ減少するため、スパイロメトリーで「肺年齢」を知ることができます。

COPD の治療

タバコなどによって壊れてしまった肺を元に戻すことはできませんが、治療により**進行を抑える**ことができます。治療の第一は**禁煙**です。COPD になってからも喫煙を続けると、さらに肺は壊れ続けます。自力で禁煙がうまくいかない場合には、禁煙外来で禁煙補助薬を使った治療を保険診療で受けることができます。**薬物療法**としては気管支を拡張させる吸入薬などがあります。**リハビリテーション、栄養療法**により、悪循環による体力の低下を予防ができます。COPD の人が肺炎にかかると重症化しやすいので、**インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチン**による肺炎予防をお勧めします。

COPD の予防

有害な粒子であるタバコの煙を避けることです。喫煙をしている方は肺が壊れてしまう前にできるだけ早く禁煙しましょう。タバコを吸わない人もタバコの煙を避けるように努めたほうがよいでしょう。