

COPD(慢性閉塞性肺疾患)



COPD ってどんな病気？

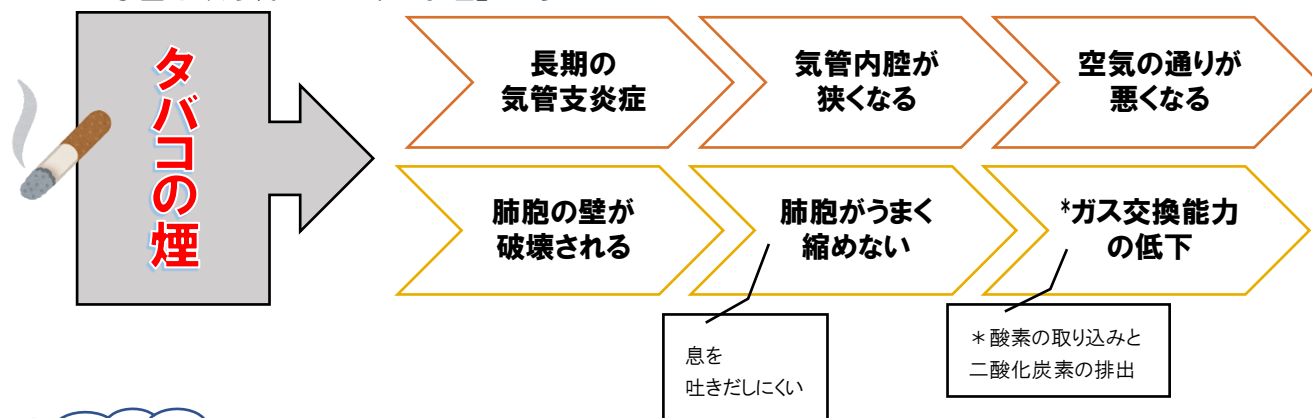
今まで、慢性気管支炎や肺気腫と言われた病気の総称で、肺の炎症性疾患です。

有害物質を長期に吸入することで炎症が起こり、咳や痰が増えるほか、呼吸がしづらくなる病気です。死亡原因の 9 位（男性では 7 位）であり、**70 歳以上だと 6 人に 1 人は発症**するほどで、決して珍しい病気ではありません。

原因は？

原因となる有害物質は、日本では **90%以上がタバコの煙**。長期間タバコを吸うことが病気の原因になります。近年広まってきた加熱式タバコも、有害物質が含まれていることが明らかになっています。

COPD の原因を取り除くには、「禁煙」です！



どんな症状？



慢性の咳・痰



息切れ

身体を動かした時に感じる
(労作時呼吸困難)
ひどくなると安静でも息切れ

特に、**40 歳以上で喫煙歴が 10 年以上ある方**で、上記の症状がある場合は、早めに医療機関（呼吸器科）を受診して、医師に相談しましょう。

診断するには？

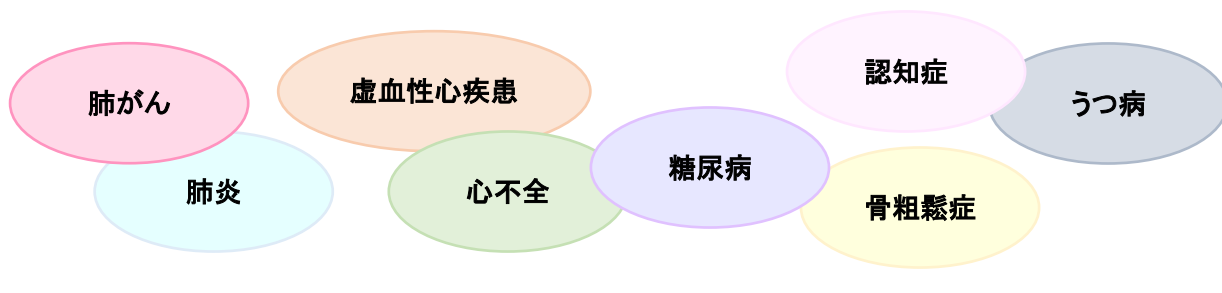


問診	自覚症状や生活習慣（喫煙歴）などを確認します。
呼吸機能検査 (スパイロメータ)	大きく息を吸い込み、一気に吐き出すことができるかを検査します。COPD では 1 秒率（最初の 1 秒間で吐き出せる量の割合）が 70%以下に低下します。
画像検査	早期発見には胸部 CT が有用です。進行すると胸部 X 線でも所見として現れます。

影響が出るのは呼吸器だけ？

COPD は肺の疾患ですが、**全身に影響**を及ぼします。特に、**肺がん**は COPD ではない喫煙者と比較すると**約 10 倍**なりやすいといわれています。

また、感染症などにかかると重症になりやすいため、注意が必要です。（**COPD は新型コロナウイルス感染症の重症化リスク**の一つ！）



治療法は？

残念ながら一度壊れた肺胞は元には戻らないので完治は難しいです。しかし、早期に発見し治療を始めることで、症状を和らげたり、病気の進行を予防したりすることができます。

症状を和らげる	薬物療法	気管支拡張薬（吸入薬等）を使用し呼吸困難を軽減させます。	
	呼吸訓練	口すぼめ呼吸・腹式呼吸など効果的な呼吸を練習します。	
	在宅酸素療法	低酸素血症が進行すると自宅で酸素吸入を始めます。	
病気の進行を予防する	食事療法	毎日の食事をバランスよくとり、やせや肥満を予防します。	
	運動療法	歩行など無理のない運動で体力低下を防ぎます。	
	禁煙	原因を取り除くことが最大の治療法です。	
急激な悪化を予防する	感染症予防	手洗い、マスク、各種予防接種（肺炎球菌・インフルエンザ等）	
	セルフマネジメント	慢性の病気のため病気について理解し、上記の各種療法を日々実践していくことが大切です。	

COPD の予防方法はある？

一度壊れた肺胞は元に戻らないのが COPD の怖いところ。

ならないために、今からできることは…

禁煙



自力でやめることが難しいと感じる方…
ぜひ一度「禁煙外来」へ相談！
パッチや飲み薬を使うので、比較的楽にやめることができ、禁煙成功率が 3～4 倍アップします！

