

Dr. 和の町医者日記



呼吸器シリーズ④

長引く咳をみて、一番に疑われる病気は「咳ぜんそく」です

が、その前に必ず患者に聞くべきことがあります。それは喫煙の有無とその期間。もし風邪をひいた後に咳が続くなら、たばこの影響です。咳が長引き、何度も医療機関を受診される人がいますが、医療費がもったいないので、この機会にぜひ、禁煙を真剣に考えてほしいものです。今回は長期間たばこを吸った果てになる病気、慢性閉塞性肺疾患(COPD)についてお話ししましょう。

鼻からチューブで酸素を吸入している人を街中で見かけることがありますが、その多くがCOPDです。また、駅の階段を上るとき、息切れする喫煙者はすでにCOPDになっている可能性があります。

たばこを吸い続けると肺に炎症が起こり、咳やたんが出ます。たばこの煙にはニコチンやタールに加え、微小粒子状物質(PM2.5)が含まれているからです。肺の炎症が繰り返されると、肺胞の壁が壊れ、徐々に体内に酸素が取り込めなくなっていくきます。



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで、人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「病気の9割は歩くだけで治る!」「薬のやめどき」「痛くない死に方」はいずれもベストセラー。関西国際大学客員教授。58歳。

能性が高いといえます。

たばこを吸い続けると肺に炎症が起こり、咳やたんが出ます。たばこの煙にはニコチンやタールに加え、微小粒子状物質(PM2.5)が含まれているからです。肺の炎症が繰り返されると、肺胞の壁が壊れ、徐々に体内に酸素が取り込めなくなっていくきます。

たばこを吸う本数と年数が多いほど、COPDを発症しやすくなります。ヘビースモーカーの約3割がCOPDといわれています。長年かけて徐々に進行するため、本人は「年のせいだろう」とあまり気にとめていないケースがよくありますが、高齢でもないのに気管支炎を繰り返す喫煙者は、COPDについて知っておくことが重要です。

私は町医者として、装置を使って酸素を吸入する「在宅酸素療法」を行っている患者さんをたくさん診てきました。ほとんどの人がたばこを吸い続け、病気に至るまで禁煙できなかった。自分を後悔していました。

COPDの診断には、呼吸器科など専門の医療機関を受診してください。たばこなどに関する問診の後、肺機能検査を行います。「スパイロメーター」という器具で、肺活量や1秒率を調べます。1秒率が70%未満の場合、COPDの可能性があります。ただし、高齢や心臓病のため、うまく息を吐き出せない場合があり、新しい検査法も開

1秒率 呼吸機能の指標で、FEV1%とも表記される。最大限に息を吸った後、一気に吐き出した空気の量(努力肺活量)のうち、最初の1秒間に吐き出した量(1秒量)が占める割合を指す。正常値は70%以上で、これを下回った場合、COPDが疑われる。

COPDをもっと知ろう

COPDの治療の基本は禁煙です。吸入気管支拡張薬や吸入ステロイド薬も使われますが、禁煙できなければ焼け石に水です。

帝京大学では総合医療センターがCOPDの男性136人を調査した結果、なんと8割に背骨の骨折が見つかったそうです。骨折が見つかった人のうち、骨粗鬆症の治療を受けていたのは4人だけでした。気づかないまま骨が折れている「いつのまにか骨折」の予防として、歩行や食事療法、薬物療法が発達されていますが、それに加え、喫煙によってCOPDにならないことが大切です。

「たばこで骨折するなんて知らなかった」という患者さんがほとんどですが、医師の間でも、まだ十分に意識されていないのがCOPDです。単に肺の病気と考えるのではなく、骨や内臓、脳とも深く関連する全身病であることを知っておいてください。

全国のCOPD患者は500万人以上と推計されていますが、厚労省の調査によると、治療を受けている患者は約26万人に過ぎません。ありふれた病気の割には認知度が低いのです。COPDになると風邪や肺炎が長引くだけでなく、時には命に関わります。禁煙で簡単に予防できることを考えると、実にもったいない病気なのです。

階段での息切れ