

意外と知らない肺の生活習慣病「COPD」。

予防と治療はまず禁煙からスタート。



階段で息切れがするのは年齢のせい、と思っていませんか？喫煙経験があるなら、それはCOPDかもしれません。聞き慣れない病名ですがタバコ病とも呼ばれ、近年、社会的にも注目されています。初期症状がわかりにくく、気づかないうちに進行し、日常生活にも支障が出るので早めの診断と治療が大切。COPDの原因と診断方法、治療や予防について、尼崎市の長尾クリニック院長・長尾和宏さんに話を伺いました。



回答者
長尾和宏さん ながお・かずひろ

昭和59年東京医科大学卒業、大阪大学第二内科入局。昭和61年大阪大学病院第二内科勤務。平成3年市立芦屋病院内科勤務。平成7年尼崎市内にて長尾クリニック開業。平成18年から在宅療養支援診療所登録。外来診療と在宅医療に従事。医学博士。日本消化器病学会専門医・日本内科学会認定医。日本医師会認定産業医。日本禁煙学会認定専門指導者。著書に「禁煙で人生を変えよう」「町医者力」ほか。http://www.nagaoclinic.or.jp

Q COPDとはどんな病気ですか？

A COPDは慢性閉塞性肺疾患と呼ばれ、タバコの煙など

有害な空気を吸い込むことで、空気の通り道である気道や酸素の交換を行う肺胞などに障害が起こる病気です。聞き慣れない病名かもしれませんが、ひとりの病気ではなく、慢性気管支炎や肺気腫などの総称です。肺では呼吸によって取り込まれた空気が気管を通り、気管支の先にある肺胞へ送られます。肺胞周辺の血管から体内に酸素が取り込まれ、血液中から二酸化炭素を肺胞へ出すしくみになっています。COPDの人の肺は、気管支が狭くなり空気の出し入れがしにくい状態や、肺胞周

辺の血管が壊れ酸素が取り込みにくくなっているため、通常の呼吸ができなくなり、息切れしたり、せきやたんが出るのが続いたりする症状が起こります。

COPDの主な原因は長年の喫煙習慣であることから「肺の生活習慣病」あるいは「タバコ病」とも言われています。以前から欧米で罹患者が多いことが知られていましたが、近年の調査結果で日本でも患者数は670万人以上と推定され、40歳以上の男女のうち8・6%の人がCOPDの疑いがあると報告されています。COPDによる死亡率は世界的にも増加傾向にあり、予防や治療に対する取り組みが急務です。COPDの原因の9割は長年の喫煙によるもの。タバコの煙には400

0種の化学物質が含まれています。

その中で人体に有害なニコチンやタール、一酸化炭素などの有害物質が気管支や肺胞を傷つけ、炎症が起きたり、肺胞が壊れたりすることで発症します。直接タバコを吸わなくても、受動喫煙による発症もあります。ほかに加齢による呼吸機能低下、大気汚染、職業的なちり・ホコリや化学物質も誘因となります。

Q 主な症状は？また診断方法は？教えてください。

A 症状は主に、息切れや慢性

呼吸などです。進行すると運動した時に口をすぼめた呼吸をしたり、ピア樽状の胸になったりすることもあります。初期は自覚症状が少な

く、徐々に進行して、気付いた時には呼吸機能がかなり低下していることも珍しくありません。症状があれば早めに専門医を受診することが大切です。病院での診断は次のように行います。

●呼吸機能検査

スパイロメーターという器具で呼吸機能検査を行います。努力肺活量息を最大限に吸ってから強く吐き出したときの息の最大量や1秒量(最初の1秒間で吐き出せる息の量)を測定。測定値から算出された肺年齢は肺の健康状態のパロメーターに。

●胸部レントゲン検査

肺の状態を調べます。場合によってはCT検査で重症度を調べることも。

いずれも器械を使用し、測定値

意外と知らない肺の生活習慣病 [COPD]

で診断が必要なため、測定器機がある、あるいは専門医のいる呼吸器内科、内科を受診してください。

COPDは放置しておくこと確実に進行し、日常生活に支障が出る病気で、タバコを吸わない人でも受動喫煙や環境要因によって発症することがあるので、気になる症状があれば早めに受診してください。

Q

どんな治療を行いますか？

A

COPDは治療可能な疾患です。早めに治療すれば進行が抑えられ、息切れなど呼吸機能の低下も改善できます。そのためにも早期発見、早期治療が基本です。

＜COPDの主な治療＞

●禁煙

喫煙者の場合、基本は禁煙。禁煙することによってさまざまな病気にかかる確率も低下します。禁煙外来や禁煙教室などでの治療があります。

●薬物療法

息切れの軽減や運動能力の改善のため薬を使います。気管支拡張薬(気管支を広げる吸入薬など)、去痰薬(たんを出やすくする)、ステロイド薬(炎症を抑える)、抗菌薬(細菌感染を防ぐ)など。それぞれ症状に合わせて用いるので、必ず医師の指示に従ってください。

●栄養管理

体重減少の場合は、栄養状態をチェックし、体重が減らないようにカロリーがとれて、栄養のあるものを食べるようにします。

●酸素療法

禁煙や薬物療法などを行っても、低酸素血症がある場合は、器機を使って在宅酸素療法を行います。

●呼吸リハビリテーション

①症状に合わせて、15〜30分程度の散歩やウォーキングなどの運動。

②理学療法士による指導で口すばめ呼吸、腹式呼吸など呼吸体操を行います。

Q

予防法はありますか？

A

COPDの予防や治療には禁煙は欠かせません。タバコをやめることでCOPDやほかの病気にかかるリスクも減ります。家庭でも喫煙者がいたら禁煙を促し、小中高生の頃からしっかりとした防煙教育を実施することが大切です。禁煙に関して社会的な問題として取り組む必要があると思います。

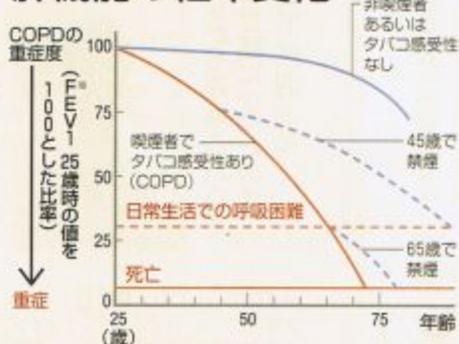
また、COPDと診断された場合は、かぜやインフルエンザで急激に症状が悪化することがあるので、ワクチン接種や日頃からの体調管理には十分気をつけましょう。

知っておきましょう

COPDと禁煙について

タバコが原因でかかる病気はがん、循環器病に続いて第3番目がCOPD。長年の喫煙で肺機能が低下し、COPDになる確率も高くなる。早めの禁煙が予防の第一歩!

COPDにおける肺機能の経年変化



※FEV1 (1秒量):息を最大限に吸ってから強く吐き出した際、最初の1秒間で吐き出した空気量

対象/男性1,136例
方法/8年間にわたりFEV1と喫煙状況についてコホート調査
※Fletcher.C et al. Br Med J 1 (6077):1645,1977より改変

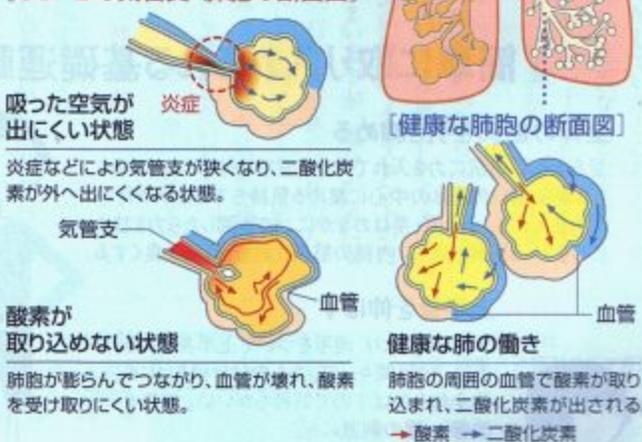
「禁煙で人生を変えよう」
長尾和宏・著 (エピック社) より

覚えておきましょう

COPDの病態

空気の通り道である気道が炎症し、酸素を取り込む肺胞の壁が壊れていくCOPD。その気管支と肺胞の状態を理解しておこう。

[COPDの気管支・肺胞の断面図]



やってみましょう

ブリンクマン指数をチェックしておきましょう。

ブリンクマン指数=1日の平均喫煙本数×年数。喫煙が体に与える影響を数値化したもの。

ブリンクマン指数が高くなればなるほど病気のリスクは高くなります。600以上で慢性気管支炎、肺気腫などCOPDのほか、肺がんや心臓病などにかかる確率が増えます。