

最近テレビなどでよく取り上げられている「COPD」とは、どんな病気か興味を持たれている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？そこで今回は、『COPD』に関するお話です。

★ 肺の生活習慣病

タバコと言うと、肺癌を思い浮かべる方が多いかもしれませんが、**COPDは『タバコ病』**と呼ばれるくらい喫煙と深く関係している病気です。COPDは右図の略で日本語では、『慢性閉塞性肺疾患』と言い長年の喫煙が主な原因となり、肺や気管支の組織が壊れて呼吸が普通にできなくなります。COPDで一度失われた肺の働きは、元には戻りませんが、早期の予防や治療により、進行・悪化を防ぐことができます。

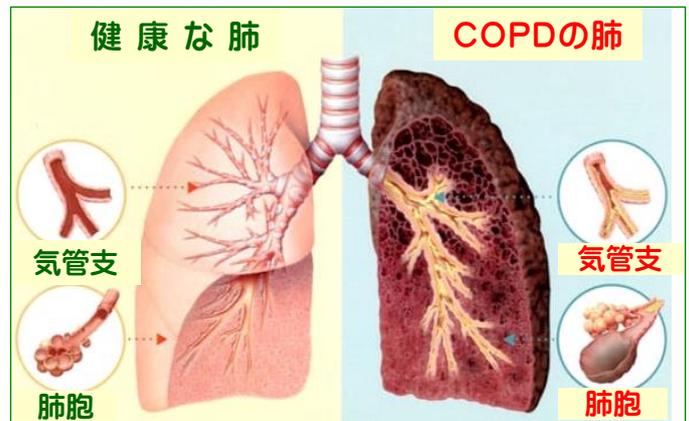
英語の頭文字を取って **C O P D**

Chronic (慢性)
Obstructive (閉塞性)
Pulmonary (肺)
Disease (疾患)



★ どんな症状？

最初は、咳・痰・息切れ等が起こり、風邪の症状に似ていますが、COPDは風邪を引いてなくても咳が続き進行すると、次第に息切れがひどくなり階段や坂道を上る時だけでなく、ちょっとした日常動作だけで息切れを感じるようになります。最終的には会話も息切れの為に困難になり、酸素ボンベが手放せない生活になってしまいます。下記チェックで、ご自身に該当するものがあるか確認をしてみてください。



＜ COPDセルフチェック ＞

- タバコを、吸っている！
 - 同世代と比べて、息切れしやすい！
 - 階段を上がる時など、すぐ息切れする！
 - 風邪を引いてないのに、咳や痰が良く出る！
 - 休み休みでないと、歩くのがつらい！
- 慢性の咳や痰、動いた時の呼吸困難といった症状の何れかがあれば、COPDを発症している可能性があります。一度、医療機関を受診し専門家に相談しましょう。



★ 原因の殆どがタバコ！

年齢や喫煙歴等により、症状に程度の差はあるものの喫煙者の肺年齢は、実年齢より10～20歳も高いことが多く、最終的には喫煙者の半数以上がCOPDを発症すると言われています。また、肺の病気だけではなく他の病気とも関連していることが判ってきました。COPDが進行すると、肺の炎症や全身の衰弱により、肺炎・肺がん・高血圧・心不全・胃腸障害・骨粗鬆症・糖尿病・うつ病等を併発しやすくなります。非喫煙者でも、日常的に受動喫煙にさらされている場合は、COPDを発症するリスクを否定できません。

厚生労働省の「2019年度人口動態統」で死因順位を見ると、COPDの順位は男性で高く2019年度は第8位でした。COPDの初期症状である咳、痰、息切れは普段の生活でもよくあることですが長引いているのに「風邪のせい」「年のせい」で済ませていませんか？長引く場合は、COPDの疑いもありますので、医療機関を受診も考えてみてください。

COPDの主な治療は？

1. 喫煙習慣があれば、まずは禁煙
2. 吸入治療薬
3. 呼吸リハビリテーション
4. 食事療法
5. 酸素治療
6. COPDの増悪時の治療

