



# 肺の生活習慣病

## COPDはこんな病気

最近COPDという病気を耳にしませんか？ COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、従来は、肺気腫、慢性気管支炎と呼ばれてきた病気です。近年、世界的に患者数の増加が問題とされ、大きく注目されるようになりました。皆さんの中には、タバコの喫煙歴があり、息切れや咳に困っている方はいませんか？ そういった方は、COPDの可能性があります。今回は肺の生活習慣病といわれるCOPDを取り上げ、COPDとはどんな病気かお話しします。

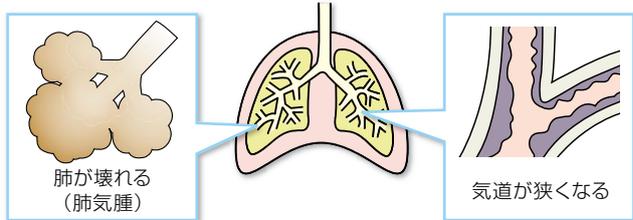
医療法人三世会金澤病院 内科

金澤 政之 医師

### COPDってどんな病気？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、タバコなどの有害物質を吸うことで気流閉塞が起る病気です。40才以上の中高年に多く、原因が喫煙習慣であることが多いため「肺の生活習慣病」とも呼ばれています。タバコの煙を吸い続けると、気道の通り道である気道（気管支）や酸素の交換を行う肺（肺胞）などに慢性的な炎症が起ります。

炎症が起ると気管支が狭くなり、肺胞がつぶれて肺がヘチマのようにスカスカとなるため、空気を吐き出しにくくなります。その結果として、空気の出し入れがうまくいかなくなることで、息切れが起ります。



### 喫煙者がCOPDの引き金、喫煙者の6人に1人がCOPD

COPDは別名タバコ病と言われるようにヘビースモーカーに多い病気です、患者の90%以上は喫煙者です。また受動喫煙によっても起ります。ではCOPDの患者さんはどのくらいいるのでしょうか？ 2000年に国内で行われた調査では、40才以上の男女のうち86%の人がCOPDの疑いがあることがわかりました。年齢別では70才以上の高齢者が最も多く、男性の方が喫煙者が多いため、男性に多い病気です。また、タバコとの関係で

潜在患者は推定670万人、しかし、受診者は約22万人



推定患者数の5%に満たない患者さんしか治療を受けていません。

\*1 Fukuchi Y et al:Respirology,9:458-465,2004

\*2 厚生労働省：患者調査,2005

は喫煙者の6人に1人ぐらいがCOPDを発症するといわれています。

### こんな症状ありませんか？

COPDは初期には自覚症状が少なく、しかも徐々に進行するのが特徴です。したがって発見が遅れがちな病気です。注意が必要です。臨床的には息切れ、咳、痰で発症します。特に代表的な症状は、息切れです。体を動かしたとき、例えば階段の昇降時や坂道をのぼるとき息切れはありませんか？ また慢性の咳と痰にも注意が必要です。50才以上で長い間タバコを吸った方で息切れを感じたら、早目に病院で受診することが大切です。

### 早期発見、早期治療が大切です

COPDはスパイロメータ

1という器械を用いた肺機能検査で診断します。また通常の胸部X線やCTも参考にします。COPDは放置すると確実に進行し、やがては日常生活ができなくなる病気ですが、できるだけ早い時期に診断を受けて治療を始めれば、呼吸機能の低下をゆるめ、健康な人とほぼ変わらない生活を送ることができ

ます。そしてCOPDの治療はまずは禁煙からスタートです。禁煙は本人の意志が大切ですが、ニコチンの代替療法としてのニコチンパッチやガムなどもあります。医師に相談して下さい。またCOPDの患者さんは、健康な人と違い、風邪やインフルエンザ、肺炎などの感染症には特に注意が必要です。そのためインフルエンザや肺炎のワクチン接種が必要です。また薬物療法以外にも十分な栄養をとること、適度な運動も必要となります。COPDの患者数は年々増加し、2020年には世界の死亡原因の第3位になるといわれています。タバコを長く吸った方にとって、この病気は決して他人事ではないことを、よく理解して下さい。

