



# 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)



## 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) とは

慢性閉塞性肺疾患 (COPD: Chronic Obstructive Pulmonary Disease) は肺の生活習慣病とされています。肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれてきた病気の総称で、咳や息切れがひどくなります。気管支喘息との大きな違いは進行性であることです。

現在日本では約530万人以上の患者がいるとされていますが、そのほとんどが診断を受けておらず年々死亡者数が増えています。

## 原因

COPDの主な原因は喫煙です。その他には受動喫煙を始め、大気汚染物質の吸入、職業性の粉塵や化学物質への曝露などが報告されています。たばこの煙や化学物質などの有害物質の吸引により、肺の中にある気管支という細い管で炎症が起きて咳や痰が多くなり空気の通り道が狭くなります。さらに気管支の先にある肺胞 (酸素と二酸化炭素を交換する袋) まで有害物質が進行すると肺で空気の交換ができなくなり、酸素不足になります。

## 症状

初期症状は咳や痰程度ですが、進行して肺の機能が下がってくると息切れがひどくなり自然と階段や坂道を避けるようになります。重症化すると酸素吸入器が必要になり、座っているだけでも息切れが起こるようになります。

## 診断

COPDの診断ではスパイロメーターという器械を使用し呼吸機能検査を行います。これは最大努力で出した息の量 (努力性肺活量) とその時に最初の1秒間です出した息の量 (1秒量) を測りその比率である1秒率が70%未満であればCOPDの割合が高いとされています。

$$1\text{秒率} = \frac{1\text{秒量}}{\text{努力性肺活量}}$$

40代以上で喫煙歴が10年以上の方はリスクが高く、息切れや痰などの自覚症状があれば受診をお勧めします。

## 治療方法

COPDを治療するためには目標が5つあります。

1. 症状と生活の質を改善
2. 運動能力と身体能力の向上と維持
3. 症状の進行を予防
4. 全身や肺の合併症を予防
5. 寿命の延長

これらを達成するための方法をいくつかご紹介します。

### 1) 禁煙

COPDの主な原因は喫煙であることから、喫煙者であれば禁煙は最優先です。

禁煙をすることによってその後の肺機能の低下はたばこを吸わない人とほぼ同じとされています。たばこをやめたいのに、やめられない場合はお近くの禁煙外来を実施している医療機関に相談しましょう。

### 2) 口すぼめ呼吸

COPDが進行すると息をするたびに肺の中にはき出せない空気がたまり息苦しくなります。そうすると活動することを避けるようになり結果として運動能力や生活の質が下がります。その改善策として、口すぼめ呼吸は鼻から息を吸った後、口をすぼめて長く息をはく呼吸法です。これを行うことで呼吸が楽になり運動するきっかけにつながります。

### 3) 予防接種

COPDを増悪する病原体としてインフルエンザと肺炎球菌が知られています。

それぞれのワクチンを接種し増悪を予防します。

### 4) 薬物療法

症状に応じて吸入薬などの薬物療法が行われます。医師の指示通り正しく使いましょう。

#### 【参考文献】

- ・東京都福祉保健局HP 健康ステーション
- ・環境再生保全機構HP 大気環境・ぜん息などの情報館
- ・COPD-jp.com
- ・環境再生保全機構HP