

COPDのこわさ

慢性閉塞性肺疾患

監修 日本医科大学呼吸ケアクリニック 所長
木田 厚瑞

COPDは、たばこの煙に代表される有害な物質を長年吸い続けてきたため、肺に炎症が起きて組織がこわれ、酸素が取り込めなくなる病気です。しかも、その影響は全身におよびます。

当てはまる項目にチェック!

●チェックの数が**5個以上**の人は
COPDの可能性があります。



50～59歳の方	<input type="checkbox"/>
60歳以上の方 (2つチェック)	<input type="checkbox"/>
20年以上、1日1箱以上たばこを吸っている	<input type="checkbox"/>
体型は普通～やせ型である	<input type="checkbox"/>
天候によりせきがひどくなる	<input type="checkbox"/>
カゼをひいていないのにたんがからむ	<input type="checkbox"/>
朝起きてすぐにたんがからむことはない	<input type="checkbox"/>
呼吸時にゼイゼイ、ヒューヒューと音が鳴る	<input type="checkbox"/>
今までにアレルギーの症状はない	<input type="checkbox"/>

※IPAG診断・治療ハンドブック日本語版 慢性気道疾患プライマリケア医用ガイドより改変



最初はこれくらいでも…

- せきが何度も出る、なかなか止まらない
- 軽い運動でもすぐに息切れをおこす
- 呼吸時にゼイゼイ、ヒューヒューと音がする



進行してしまうと…

- 入浴などの日常動作でも息苦しい
- 体力がおとろえ、寝たきり状態に
- 酸素吸入が必要になる



COPDを甘くみていませんか?

COPDは「全身の病気」

COPDのこわいところは、その影響が肺だけにとどまらないという点です。肺の炎症は全身に悪影響をおよぼし、さまざまな病気の原因となってしまいます。

こんなにある! COPDが関係している病気

- 睡眠障害 ●うつ傾向 ●動脈硬化 ●逆流性食道炎
- インフルエンザ等 ●心不全・心房細動等 ●肺がん
- 高血圧症 ●筋力の低下・体重減少 ●糖尿病 ●骨粗しょう症

参考: COPD診療のエッセンス (日本COPD対策推進会議)

COPDを防ぐ・治す

とにかく禁煙!

現在たばこを吸っている方にとって、禁煙はもっとも効果的な予防手段です。COPDを防ぐ意味でも、治す意味でも、禁煙がその第一歩だといえます。「どうしてもやめられない」という方は、禁煙外来に通院することも検討してみてください。

タバコとは無縁の生活です!



息切れを楽にするには

大事なのは、COPDは「予防」「治療」ができる病気になったということです。長年の喫煙等でこわれてしまった肺の組織は、元に戻りません。しかし、息切れを改善する薬はあります。また呼吸リハビリテーションも効果的です。

食事や運動面で注意する、カゼをひかないさらに…
ように気を配るなど、毎日の生活をしっかり管理することも大切です。

COPDは、進行すると毎日の生活もつらくなりますし、経済的にも大きな負担となる病気なのです。当てはまる症状の方は、ぜひ**早期受診**を!