

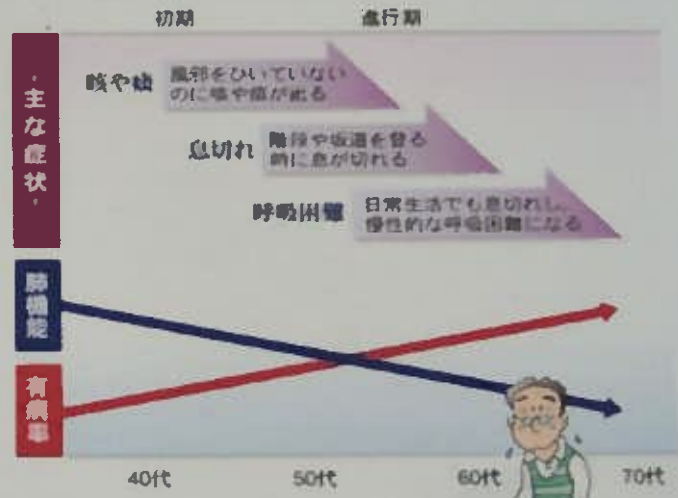
肺の生活習慣病-COPD-

COPDとは「慢性閉塞性肺疾患」のことで、気道に障害が起こり、徐々に呼吸機能が低下する病気です。かつては肺気腫や慢性気管支炎とされていた病気をまとめてCOPDと呼ぶようになりました。WHOでは2020年には死亡原因の第3位になると予測している軽視できない病気です。

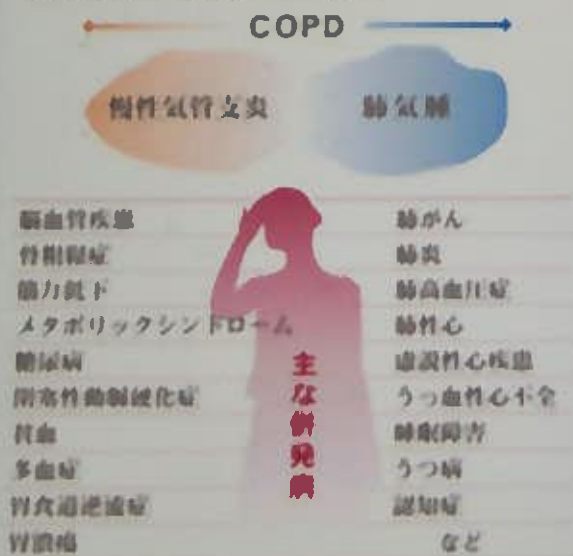


● **原因の90%以上は「たばこ」**
COPDは別名「タバコ病」と言われるように、患者の90%以上は喫煙者です。有害物質を多く含むタバコの煙やガス等を吸い続けることで、気管支や肺胞に慢性的な炎症が起こることが、COPD発症の引き金となります。

● **年齢とともに増加するCOPD**
COPDの患者数は40代から徐々に増え始め、70歳でピークとなります。日本ではCOPDの治療を受けている人は約20万人ですが、潜在患者数は約25倍以上の530万人にのぼると推測されています。



● **COPDは全身の病気と併存**
COPDは「タバコ病」以外に、「全身の病気」とも呼ばれています。これは、COPDによって肺に起こった炎症が全身に及ぶと考えられていて、身体的疾患から精神疾患、認知症まで広範囲に及びます。



ヘルシーコラム ～X線検査「異常なし」でも要注意～
肺機能検査というと胸部レントゲン検査が一般的ですが、胸部レントゲン検査では、初期段階のCOPDは見逃されることがあります。これがCOPDでありながら治療どころか診断も受けていない「放置された患者」を生み出している一因になっています。COPDの診断には、胸部レントゲン検査と併せて息を吐き出す力を数値化できる呼吸機能検査（スパイロメトリー）が必要です。この数値によってCOPDの診断が可能になり、さらに測定結果を誰にでもわかりやすい「肺年齢」として示すこともできます。
肺の機能は誰もが年齢とともに衰えていきます。「自然な衰え方をした場合の何歳の人の肺に相当するか」が肺年齢です。肺年齢が実年齢と同じか若ければ健康、実年齢より上だった場合は要注意で、COPDの危険性もある、と判断できます。



(財) 北海道健康づくり財団

COPDの予防は禁煙から

COPDは、咳などのありふれた症状で始まり、ゆっくりと進行するため、異常を感じて受診した時には重症に陥っている場合が多い病気です。重症になると息苦しさのために行動の自由が奪われたり、全身に障害が現れるなど、大変な苦しみを伴います。「たかが咳」とあなどらず、おかしいと感じたら診察を受け、禁煙を実行しましょう。



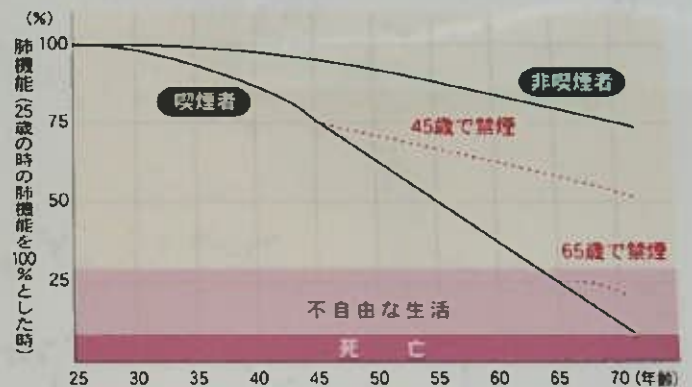
■ まずはCOPDチェック

下記の項目に該当する方は、COPD予備群の可能性がります。肺機能の健診を受けて肺年齢を確認しましょう。

<input type="checkbox"/> 年齢40歳以上で喫煙歴は20年以上である	<input type="checkbox"/> 階段や坂道でよく息切れをする
<input type="checkbox"/> 風邪をひいていないのに痰がからむことがある	<input type="checkbox"/> 天気によって咳がひどくなることもある

■ 肺機能低下防止のために禁煙を！

肺機能は加齢とともに徐々に低下しますが、特に若い頃から喫煙している人は早い段階から肺機能が低下します。



禁煙すると肺機能の低下速度は同じレベルになります。禁煙年齢が早ければ早いほど、低下速度は抑えられます。

■ 禁煙を成功させて、健康な毎日をすごそう！ ～禁煙+αの生活習慣でCOPDを予防～

1 禁煙こそが最大の予防法！

禁煙のメリットを考える
自分の健康はもちろん、周囲の方の健康にもつながります。経済効果も期待！

勝負は最初の5日間！
体内からニコチンが抜けるまで約5日間。吸いたくなったら水を飲んだり、深呼吸、歯みがきで回避を！



節煙よりも禁煙を！

本数を減らす節煙よりも、喫煙グッズを思いきって処分して禁煙を！



周囲の人に禁煙を宣言

口に出して宣言することで、後戻りできない環境を作り、意識を高めます。



禁煙外来や禁煙マラソンに参加

禁煙の成功率は、1人でするよりも医療職者と相談して行う方が数倍高くなります。根性で頑張るよりも禁煙外来などを積極的に利用しましょう。

2 患所取を防ぐためにも運動を！

お勧めはウォーキング

COPDには、特に下半身の筋肉を鍛えることが効果的です。可能な範囲でからだを動かして、心肺機能も高めるウォーキングなど、無理のない運動を生活に取り入れましょう。



口すぼめ呼吸法

肺への負担を軽減する「口すぼめ呼吸」を覚えると、息切れが和らぎます。

吸う
鼻からゆっくり、息を吸う



吐く
口をすぼめて、吸う時の2～3倍の時間をかけて吐く



禁煙するとからだのエネルギー効率がよくなる、食欲が増えるなどで体重が増えることが多いのですが、運動を積極的に行うことで抑えられます。

3 食事は高たんぱく質を効率良く！

目安は体重×30kcal

COPDになると、食欲が減退するために痩せてくる傾向があります。

体力と筋肉維持のためにも高たんぱく質を中心に、野菜や水分などを積極的に摂りましょう。



たんぱく質を中心に
バランス良く

食後に胸が圧迫されて息苦しさを感じる方は、少量を数回に分けて食べるようにしましょう。

(財) 北海道健康づくり財団