

## COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知って普通の生活を守ろう!

～身近でとても怖い病気～

# 健康 コラム



秋田厚生医療センター

こばやし のりひろ

慢性呼吸器疾患看護認定看護師 小林 範大

猛暑だった夏が嘘のように季節は冬へと移り変わり、寒さと闘う日々をお過ごしのことと思います。皆様は「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という病気をご存知でしょうか?この病気は喫煙が大きく関係する病気です。有名人で言いますと、笑点でお馴染みであった桂歌丸師匠がこの病に倒れたことを皆様にご存知のことと思います。厚生労働省の調査では、日本の推定患者数は約530万人と言われていますが、実際に治療を受けている患者はたった26万人程度で、日本では男性の死因第8位、世界では死因の第3位とされています。そのため、喫煙者の方はもちろん、そのご家族にも是非知って頂きたい病気であり、今回はそのCOPDについてQ&A方式でお話したいと思います。

### Q:COPDってどんな病気?

A:COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、これまで慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気をまとめて1つの呼び名としたものです。喫煙により肺胞(呼吸によって酸素と二酸化炭素を交換する組織)が壊れてしまう肺の生活習慣病のことを言います。肺胞が壊れると息を十分に吐き出せず、動くとすぐに息切れを起こして進行すると呼吸をすることが難しくなります。さらに炎症は肺だけにとどまらず全身に広がり、様々な症状が現れます。そうすると息をするだけでカロリーを消費するので痩せ細り、また息切れのため身体が自由に動かせなくなり生活の質自体が低下します。そしてちょっとした風邪で急性増悪を起こし、呼吸不全や心不全で死亡します。COPDは肺の病気ですが、虚血性心疾患、骨粗しょう症、糖尿病など、全身のさまざまな病気の原因にもなっています。また、COPDの人はCOPDでない人に比べて、同じ量のたばこを吸っていても肺がんになる確率が約10倍高いといわれています。

### Q:どんな人がかかりやすいですか?

A:一般的には若い年齢で喫煙を開始した人、喫煙年数(20年以上)が長い人、1日に吸うたばこの本数(20本以上)が多い人ほどCOPDにかかるリスクが高いとされていて、40歳以上の喫煙者に多く見られます。

### Q:どんな症状が見られますか?

A:COPDの人は一般的に、歩いたり階段の上り下りをしたりする時などに息切れがする労作時呼吸困難や、慢性的な咳や痰などの症状がみられます。また、人によっては呼吸をするときにゼーゼー、ヒューヒューといった音のする喘鳴(ぜんめい)や発作性呼吸困難など、喘息に似た症状が出ることもあります。COPDが悪化すると、安定している時に比べて肺機能が低下し、息切れが強くなり咳や痰の量が増加します。また、感染に

よる発熱、呼吸困難により頻脈(脈が早くなる)、呼吸筋(呼吸をするときに使われる筋肉)疲労に伴う疲労感、倦怠感、不眠などの症状がみられることもあります。

### Q:診断はどうやってするのですか?

A:長期間の喫煙歴や慢性的な咳や痰、労作時の呼吸困難などがみられた場合はCOPDが疑われ、精密検査を行います。確定診断のためには、呼吸機能検査(スパイロメトリー)が必要で、空気の通り道が狭くなっているかどうか(閉塞性換気障害)の指標となります。COPDは、気管支を拡張させる吸入薬を使用した後の1秒率が70%以下であることと、閉塞性障害の原因となるほかの病気が除外されることで診断されます。重症の場合、胸部レントゲン写真では肺の透過性の亢進(肺が真っ黒に見える)、過膨張(肺が大きく膨れる)が認められることがあります。しかし、これらの所見は早期診断には役立ちません。CTスキャンは、肺胞が破壊された早期の段階で肺の気腫性病変を確認することができます。

### Q:どうやって治療するのですか?

A:一度壊れてしまった肺は元に戻らないため、完治はできません。COPDでは呼吸機能を維持するための治療を継続的に行います。具体的には、気管支を広げて空気の通りをよくする薬物療法や呼吸をスムーズに行うための運動療法(呼吸リハビリテーション)などが行われます。喫煙を続けると呼吸機能の低下が加速するため、禁煙が治療の基本となります。

### Q:どうしたら予防できますか?

A:たばこには200種類以上の有害物質が含まれているといわれています。禁煙をしない限り、肺へのダメージは続いてしまいます。禁煙をすると、呼吸機能の低下を防ぐことができ、咳や痰の症状が出にくくなるといったメリットがあります。また、副流煙は主流煙に比べて有害物質が多く含まれているため、喫煙者の方は決められた場所でたばこを吸うことはもちろん、非喫煙者の方はたばこの煙を避けましょう。

前述にもあるように、COPDは一度発症してしまうと完治させることはできず、ゆっくりと進行していく病気ですが、様々な要因により急激に悪化してしまう病気でもあります。治療をせず放っておくと、気づかないうちに症状が進むことがあります。重症化した場合、少し動いただけですぐに息苦しくなって、日常生活に支障が出たり、日常生活において酸素吸入が必要になることもあるため、もし心当たりのある方は早めの受診をしましょう。