

元気に な～れ

329

まんせいへいそくせいはいしっかん
「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」
ってご存じですか？

今月は 保健師 成田 妃佐美です

先月号では、禁煙のお話でしたが、今月もたばこに関するお話をしようと思います。

みなさん、慢性閉塞性肺疾患（COPD）という言葉を知っていますか？

この病気は別名『**たばこ病**』といわれており、**原因の90%以上は喫煙**です。

たばこなどの刺激で肺の中に炎症が起こり、呼吸がしにくくなり、将来的には食事をしたり、トイレに行ったりといった**日常当たり前**にできていたことが**息苦しさから出来なくなる病気**です。

◎発症すると、一生のつきあいに？

COPDの気管支・肺泡ではこんなことが起きています

慢性気管支炎

気管支が炎症によってむくんだり、痰などの分泌物が気管支内に大量に出ることなどにより、空気の通り道がふさがれ、呼吸がしにくくなる。

肺気腫

気管支の先にあり、酸素を取り込む場所であるぶどうの房状の肺泡が炎症によって壊され、酸素を取り込みにくくなり、呼吸が苦しくなる。

■ 日本における死亡原因(2010年)

順位	男性	女性
1.悪性新生物	1.悪性新生物	1.悪性新生物
2.心疾患	2.心疾患	2.心疾患
3.脳血管疾患	3.肺炎	3.脳血管疾患
4.肺炎	4.脳血管疾患	4.肺炎
5.老衰	5.不慮の事故	5.老衰
6.不慮の事故	6.自殺	6.不慮の事故
7.自殺	7.COPD(12,681人)	7.腎不全
8.腎不全	8.腎不全	8.自殺
9.COPD(16,293人)	9.老衰	9.大動脈硬化/脳卒中
10.肝疾患	10.肝疾患	10.糖尿病

2010年 厚生労働大臣官房統計情報部編：厚生統計要覧より引用

■ 日本における推定患者数

COPDで治療を受けている患者数

22.3万人

(2005年 厚生労働大臣官房統計情報部編：患者調査より引用)

COPDの推定患者数

500万人以上

[NICE Study (2004)]

いったん発症すると治ることはなく、病気の進行を遅らせることが最大の目標となります。そのための治療法はいろいろありますが、**もっとも有効なものは『禁煙』**です！

喫煙開始の年齢が若いほど、また1日の喫煙本数が多いほどCOPDになりやすく、進行しやすいといわれています。また、COPDは20年以上喫煙をすることで発症しやすくなるため、20年後の自分の姿を見据えて、今から禁煙に取り組んでみてはいかがでしょうか。

先月もお伝えしておりますが、町内の喫煙者の半数は「実はタバコをやめたい」と思っているというアンケート結果が出ています。

20年後の自分を想像し、今から禁煙す

ることは容易ではありませんが現在、ちょっとしたことで息切れを感じる方はCOPDの可能性が高いので真剣に考えてみてください。

◎重症化すると酸素療法が必要に・・・



色々な治療をすべて行っても、改善しないときには酸素療法となります。自宅に酸素の機械を設置し、常にチューブを鼻につけて生活することになります。

どこに行くにも、何をするときも常にチューブと酸素の機械がついてくるのです。とてもわずらわしいですね。

また、経済的にも負担がのしかかってきます。

在宅酸素療法を開始すると医療保険の種類にもよりますが、自己負担が1割の方でも**月額約8,000円の負担**となります。それに**薬代を足すと毎月10,000円近い出費**となります。

自分で予防できる病気ですので、ちょこっと、考えてみてください。