

健康管理ニュース

2021年12月号

知っていますか？COPD

最近、TVなどでよく取り上げられている「COPD」。どんな病気か興味を持たれている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？そこで今回は「COPD」に関するお話です。

◆肺の生活習慣病 COPD

タバコというと肺がんを思い浮かべる方が多いかもしれませんが、COPDは「タバコ病」と呼ばれるくらい喫煙と深く関係している病気です。COPDは『Chronic Obstructive Pulmonary Disease』の略で日本語では**慢性閉塞性肺疾患**といい、長年の喫煙が主な原因となり、肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなります。COPDで一度失われた肺の働きは、元には戻りませんが、早期の予防や治療により、進行・悪化を防ぐことができます。

◆どんな症状なの？

最初は咳や痰、息切れが起こり、風邪の症状に似ていますが、COPDは風邪を引いていなくても咳が続き、進行すると次第に息切れがひどくなり、階段や坂道を上るときだけでなく、ちょっとした日常動作だけで息切れを感じるようになります。最終的には会話も息切れのために困難になり、酸素ボンベが手放せない生活になってしまいます。下記のチェックでご自身に該当するものがあるか確認してみてください。

<COPDセルフチェック>

- タバコを吸っている
- 同世代と比べて息切れしやすい
- 階段を上るときなど、すぐ息切れする
- 風邪を引いているわけでもないのに、咳や痰がよく出る
- 休み休みでないと歩くのがつらい



慢性の咳や痰、動いたときの呼吸困難といった症状のいずれかがあれば、COPDを発症している可能性があります。一度、医療機関を受診し、専門家に相談しましょう。

◆原因のほとんどがタバコです

年齢や喫煙歴などにより症状に程度の差はあるものの喫煙者の肺年齢は実年齢より10～20歳も高いことが多く、最終的には喫煙者の半数以上がCOPDを発症すると言われていました。また、肺の病気だけではなく他の病気とも関連していることがわかってきました。COPDが進行すると、肺の炎症や全身の衰弱により、肺炎・肺がん・高血圧・心不全・胃腸障害・骨粗鬆症・糖尿病・うつ病などを併発しやすくなります。非喫煙者でも、日常的に受動喫煙にさらされている場合は、COPDを発症するリスクを否定できません。

◆最後に

厚生労働省の「人口動態統計 2019年」で死因順位をみると、COPDの順位は男性で高く、2019年は第

8 位でした。COPD の初期症状である咳や痰、息切れは普段の生活でもよくあることですが、長引いているのに「風邪のせい」「年のせい」ですませていませんか？ 長引く場合は、COPD の疑いもありますので、医療機関を受診も考えてみてください。

以上