

COPD(慢性閉塞性肺疾患)について

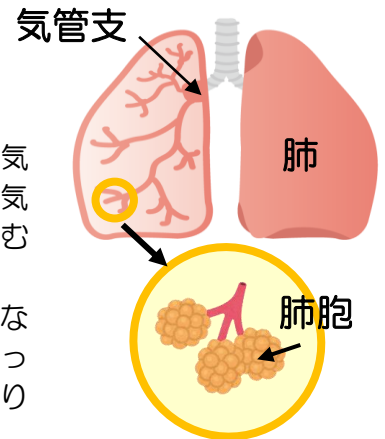
COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、肺の機能が低下して息切れなどが現れる病気です。国内の患者数は500万人と推定されていますが、多くの方が病気に気づかず、治療をしていない状態であるといわれています。2021年の厚生労働省人口動態統計では、男性の死亡原因の7位を占めています。

今回は、COPDの原因・症状とCOPDを予防するためのポイントについてご紹介します。

COPDの原因・症状

COPDとはタバコなどに含まれる有害物質を吸入することで肺の中の気管支に炎症が起きて、咳や痰が出たり、気管支が狭くなることによって空気の流れが低下します。また、気管支の先にある肺胞(酸素を体内に取り込むところ)が少しずつ破壊されてしまいます。

COPDの特徴として、初期症状は無症状でゆっくりと進行し、息切れなどの自覚症状を感じたときには、病気が進行しています。一度壊れてしまった肺胞をもと通りにする治療はないため、早期発見・早期治療が大切になります。



【COPDチェック】

- 呼吸をするとゼイゼイ・ヒューヒューと音がする
- 風邪をひいてないのに、咳やたんが続く
- 歩いたり、階段を上るときに息切れする、疲れやすい
- 起床時に頭痛がする

※いくつか症状に思い当たる人は呼吸器内科など医師に相談しましょう。



COPDを予防するためのポイント



【ポイント1】タバコを吸わないこと、吸っている人は禁煙すること

COPDの最大の原因は喫煙です。禁煙することが、COPDの予防につながります。

自分ひとりでは禁煙は難しいな、と思っている方には、禁煙外来の受診がおすすめです。専門の医療者からアドバイスをもらえるため、自力での禁煙と比べてより確実に禁煙できます。

禁煙方法の一例として、禁煙開始日を自分で設定することや、タバコを吸いたい気持ちの対処方法などを教えていただけます。その他、禁煙についての詳しい情報は禁煙の準備 e-ヘルスネット(厚生労働省)をご参考にしてください。

【ポイント2】タバコを吸っていない人はタバコの煙に気をつけましょう

受動喫煙(他人の喫煙によりタバコから発生した煙を吸ってしまうこと)もCOPDのリスクが高まります。

また、喫煙者の髪の毛や衣類、部屋や自動車のソファやカーペットなどにもタバコに含まれる有害物質が残っていて、それを吸い込んでしまうことを三次喫煙と言います。

タバコを吸っていない方は、タバコの煙が多いところや環境には気をつけましょう。タバコを吸っている方は周りの方のためにも禁煙しましょう。