

タバコが起こす肺の生活習慣病  
COPD (慢性閉塞性肺疾患)

**COPDとは**

最近、階段や坂道で息切れを感じることはありませんか？  
咳や痰が続いていませんか？  
それは単に、年齢やかぜのせいではなく、COPDという病気の症状かも知れません。

COPDはタバコ煙などの有害物質が原因で肺が壊れてしまふ病気です。今たいへんな勢いで増えているのですが気づかずに受診しない人が多いのです。

**呼吸の重要な働きは換気とガス交換です**

私たちは生きていく間、たえず呼吸をしています。呼吸は、空気中から酸素を取り込み、血液によって全身の細胞に届け、一方で体に不要な二酸化炭素を対外に排出する働きです。

正常な呼吸には「換気」と「ガス交換」という二つの機能が円滑に働いていることが重要です。換気とは、十分な量の空気を吸い込んで(吸気)、はき出せること(呼気)を言い、ガス交換は、肺の中で酸素と二酸化炭素を交換する働きです。



鼻や口から吸った空気は、気管、気管支、細気管支へと枝分かれをしながら細くなつていく管を通っていきます。このルートが気道です。

その先には肺胞と呼ばれる球形の小さな袋が、ぶどうの房のように多数連なっています。肺胞はガス交換の場です。薄い肺胞の壁を毛細血管が網の目のように取り巻いています。ここで全身から運ばれてきた血液から二酸化炭素が肺胞の中に放出され、肺胞の空気中の酸素が血液に取り込まれます。



**最大の危険因子のタバコ障害は二十年後に現れます**

COPDは、肺に生じた炎症によって肺の組織が徐々に壊れていき、換気・ガス交換という肺の基本的な機能が損なわれる病気です。

肺胞が壊れて空気を吐き出せなくなったり、ガス交換が障害されるタイプ(肺気腫型)と、細かい気管支の内腔が狭くなつて空気が流れにくくなるタイプ(非肺気腫型)があります。実際には、両者がさまざまな割合で混在して症状を引き起こします。

最大の危険因子はタバコです。喫煙者の10〜20%がCOPDを発症しており、患者さんの95%は喫煙者です。

COPDはタバコを吸い続けるかぎり、また止めても病変の一部はゆっくり進行していきます。喫煙量や喫煙年数、体質的な個人差もありますが、習慣的な喫煙を始めてからおよそ20年でCOPDを発症すると言われています。

**全身に影響を及ぼす病気 体は慢性的に酸素不足に**

COPDは、肺だけでなく、全身に影響を及ぼす病気です。肺がんの頻度が高いだけでなく、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)、骨粗鬆症、栄養障害、手足の骨格筋の力の低下、貧血などが起こりやすくなります。

喘息を合併していると(COPD全体の10%)、呼吸機能低下が著しく速くなることわかつています。

強い息切れのために外出や運動が制限されて閉じこもりがちになり、うつ傾向になる人も少なくありません。不眠に悩まされる人もいます。落ち込みは食欲を低下させ、加えて運動不足が筋力を下させ、さらに息切れを強くします。悪循環です。

慢性呼吸不全の程度が進み、体がますます酸素不足になると、平地での歩行、入浴や衣類の着脱、食事などの日常生活に必要な動作でも強い息切れが起きるようになります。

患者数500〜700万人治療を受けている人200数万人

徹底した禁煙は最大の薬 薬物療法で症状を改善

院長

みなさんの質問や投稿をお待ちしております。

受付からのお願ひ  
月初めには必ず保険証を  
受け付けにお出し下さい。  
診察券は毎回お持ち下さい。

☆編集に当たり校正には十分注意致しましたが、誤字・脱字等がありましたらご容赦下さい。

3月・4月の休診日 E・メールを送って下さい。  
norikazu@okutu.jp

休診 日曜・祭日  
午後休診 水曜・土曜

