せき・たん・息切れ・・・本当に風邪ですか？

シーオーピーディー

COPD

まんせいへいそくせいはいしっかん

慢性閉塞性肺疾患

監修　工藤 翔二先生（公益財団法人結核予防会 代表理事）

ご存知ですか？

このマークは目の不自由な方のための「音声コード」です。

東京都保健医療局
東京都保険者協議会

このような症状はありませんか？

長引くせき・たん・息切れなどの症状。自己判断で、「年のせい」「風邪の治りが悪いだけ」などと思い込んでいませんか？

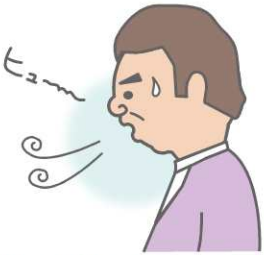
まずは、下のイラストでチェックしてみましょう。もしかしたら、「ＣＯＰＤ」という病気かも知れません。ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）は、予防と、医薬品等による症状の改善が可能な、いわゆる肺の「生活習慣病」です。

COPD＝Chronic Obstructive Pulmonary Disease

チェック！
□ **１日に何度もせきが出る**

チェック！
□ **息切れしやすい**

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**



チェック！
□ **たばこを長期間吸っている（又は、吸っていた）**

チェック！
□ **黄色や粘り気のあるたんが出る**

チェック！
□ **40歳以上である**

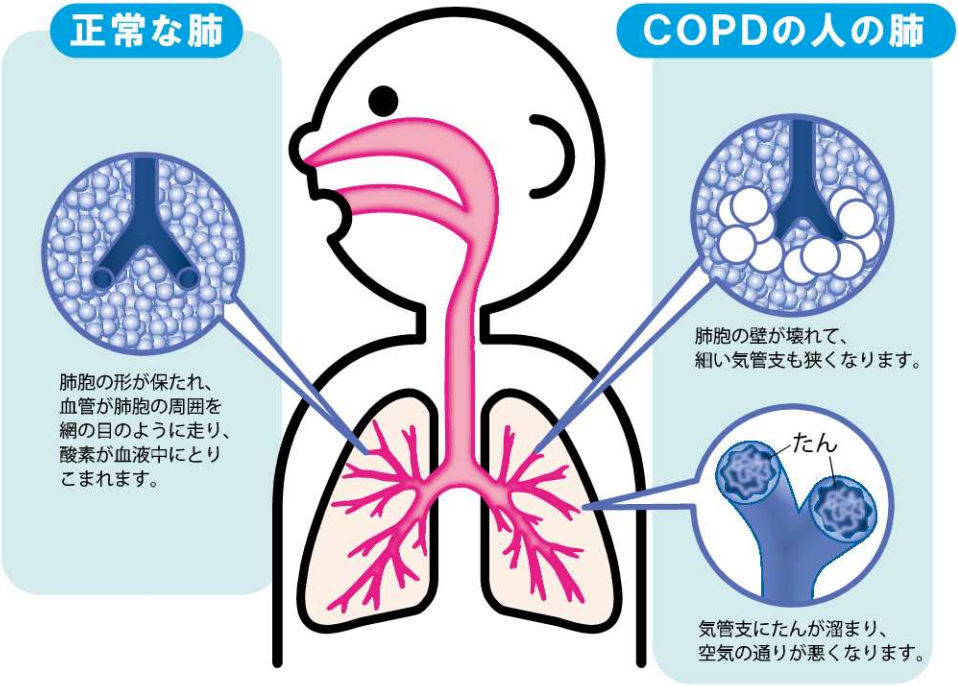
いくつかの症状が思い当たる方は、**ＣＯＰＤ**という病気の可能性があります。

思い当たる方は、次のページへ！

COPDって、どんな病気？

　ＣＯＰＤは、有毒な粒子やガスの吸入による進行性の疾患です。主な原因は喫煙で、他に粉塵や化学物質などが考えられます。これまで「肺気腫」や「慢性気管支炎」といわれていた疾患も、ＣＯＰＤに含まれます。

　重症化すると、少し動くだけでも息切れしてしまい、酸素吸入が必要になるなど、生活に大きく影響してしまいます。



COPD の肺の状態

- 肺胞という酸素と二酸化炭素を交換する組織が破壊され、弾力がなくなり、酸素がうまくとりこめなくなってしまいます。息を吸い込むことはできても、うまく空気を吐き出すことができず、息苦しくなります。

- 気管支という空気の通り道となる組織が炎症を起こし、慢性的なせきやたんが長く続きます。
  また、たんの過剰な分泌によって気管支がふさがれ、空気の通りが悪くなって息苦しくなります。

医療機関を受診しましょう

思い当たる症状がある方は、まずはかかりつけ医で受診を。必要に応じて、呼吸器科の専門医を紹介してもらいましょう。

ＣＯＰＤは、スパイロメーターという機器で呼吸機能検査をして診断します。呼吸機能の検査は食事制限などもなく簡単に受けることができます。

ほかに、胸部Ｘ線検査・ＣＴ検査などの画像診断や、血液検査、心電図などによって、ＣＯＰＤの病状を詳しく調べていきます。

●スパイロメーターによる呼吸機能検査

1 鼻をクリップでつまみ、数回呼吸をしてならします

2 検査技師の合図で、いっぱいまで息を吸い込みます

3 吸い込んだ息を、「速く」「一気に」「全部」吐き出します

●この検査でわかること

スパイロメーターによる検査で、「１秒率」という呼吸機能が測定できます。

１秒率とは、息をいっぱいに吸い込んでから、できるだけ速く息を吐ききったときに、最初の１秒間に何％の量を吐けたかというものです。１秒率が７０％を下回ったとき、ＣＯＰＤが疑われます。

「肺年齢」をご存知ですか？

スパイロメーターには、肺機能を年齢で例えた「肺年齢」が表示できるものがあります。

実年齢と比較してどの程度であるかを見ることで、ご自分の肺の健康状態の目安を知ることができます。

肺年齢３０歳（実年齢５０歳）

肺年齢８５歳（実年齢４０歳）

COPDと診断されたら

悪化してしまった肺機能は、残念ながら完全に健康な状態に戻すことは困難です。しかし、以下のような方法で、病気の進行を遅らせたり、症状を和らげることができます。

●まずは禁煙

ＣＯＰＤ予防と治療の基本は、禁煙です。たばこを吸っている人は、すぐに禁煙しましょう。医療機関の禁煙外来などでは、一定の要件を満たせば、保険診療を受けられる場合があります。東京都保健医療局HP「とうきょう健康ステーション」では、ニコチン依存症治療に保険が適用される医療機関一覧を公開しています。

ニコチン依存症について

依存性が強いニコチンの影響により、体内のニコチンが切れるとイライラしてしまうなど、自分の意志でたばこをやめることができない状態になることです。

医療機関での受診が効果的な場合があります。

●薬物療法

吸入薬・貼付薬・内服薬などがあり、**気管支を拡げて呼吸を楽にするための気管支拡張薬を中心に治療を行います。**

●酸素療法

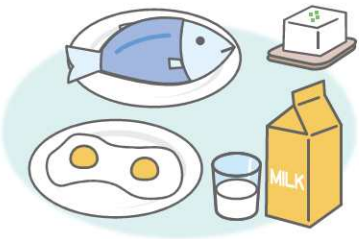
重症化してしまうと、体内に十分な酸素をとり入れることができなくなります。その場合には、酸素を供給する器具を使用して、在宅時や外出時に鼻から吸入し、不足した身体の酸素を補います。

重症化を防ぐためには

ＣＯＰＤになると身体の中で酸素が不足し、呼吸をするだけでも身体に負担がかかるので、体力を消耗し、体重も減少する傾向にあります。以下のようなことに気をつけながら生活習慣を見直すことで、重症化を予防しましょう。

●栄養管理

栄養バランスを考えて食事をしっかりとりましょう。やせすぎを防ぐために、たんぱく質もしっかり食べましょう。骨粗しょう症予防のため、カルシウムをとることも大切です。



●風邪・インフルエンザ予防

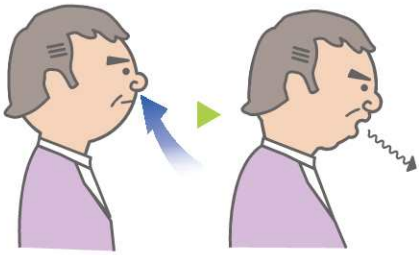
風邪やインフルエンザにかかると、病状が急激に悪化してしまいます。

手洗いを心がけ、インフルエンザや肺炎球菌のワクチンを接種しましょう。

●運動習慣（歩くこと）

適度な運動は体力を維持し、呼吸機能を高める効果があります。特に、ウォーキングがおすすめです。音楽を聴いたり友人とおしゃべりしながらなど、楽しく続ける工夫もしてみましょう。

トーキョーウォーキングマップ
https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/walkmap/

●呼吸トレーニング

「口すぼめ呼吸」という呼吸法で、息苦しさを和らげることができます。具体的な方法は、専門家の指導を受けましょう。