

すこやか特集 COPD

監修：永井厚志（東京女子医科大学・統括病院長）



「禁煙」が最大の予防策 喫煙で肺が壊れる シ・オー・ピー・ディー COPD

1 回復不能なダメージを与える喫煙

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、長期にわたる喫煙が主な原因で気管支が炎症を起こして狭まり、やがては肺の組織が壊れてしまう病気です。このため肺が酸素を取り込みにくくなり、呼吸もづらくなります。「しつこく咳や痰が続く」「ちょっとからだを動かしただけでも息切れしやすくなる」などがこの病気の代表的な症状です。

厚生労働省の調査によると、COPDと診断され治療を受けている人は約17万人(※1)。しかし、この病気にかかっていることに気づかず受診していない人は、その数をはるかに上回るほど大勢いると推定されています。たとえ症状があっても、咳や痰は風邪のせい、息切れは老化のせいと思い込みやすいのも、この病気が見過ごされやすい理由の1つです。

COPDが進行すると、着替えや入浴などの際にも息切れし、場合によっては人工呼吸器が必要になるなど、日常生活に大きな支障が生じます。重症化した場合、呼吸不全を起こして死に至ることもある深刻な病気でもあります。軽症でないかぎり、COPDによって1度低下した肺の機能は元には戻りません。それだけに、いち早く発見して治療を始めることが大切です。

※1：厚生労働省 患者調査 2008年

ちょっと
教えて!

COPDってなに? 新しい病気なの?

COPDは、新しい病気ではありません。

咳や痰の症状が長い期間にわたり続く状態を「慢性気管支炎」、炎症が進んで肺の組織が壊れてしまった状態を「肺気腫」といいますが、主に喫煙によって引き起こされるこれらの病気をまとめたものが「COPD」と呼ばれるようになったのです。

3 今、症状がなくても・・・

COPDはゆっくりと進行し、その多くはたばこを吸い始めて20年以上たってから発症します。60歳代、70歳代と高齢になるほど症状が重くなる人も増えるため、現在、咳や痰などの兆候がないからといって、決して安心はできません。当然ながら、ヘビースモーカーで喫煙歴が長いほどCOPDのリスクは高まると考えられています。

COPDのかかりやすさには個人差もあり一概には言えませんが、「1日20本、20年間喫煙した人の20%」、「1日60本以上、20年間喫煙した人の70%」がCOPDにかかっているという報告が1つの目安になるでしょう(※2)。

予防のポイントは、まず喫煙する習慣を持たないこと。そして、すでにたばこを吸っている人は禁煙することです。COPDのリスクにさらされるのは喫煙者本人だけではなく、たばこを吸わない家族や周囲の人も、たばこの煙を吸い込むことでCOPDにかかることがあるのです。禁煙は周りにいる人の健康を守ることにつながります。

COPDを予防して、アクティブに楽しく老後を過ごせるよう、たばこを吸う人はこれを機に禁煙にチャレンジしてみませんか。

※2：社団法人 日本呼吸器学会

「COPD(慢性閉塞性肺疾患)診断と治療のためのガイドライン 第3版, 2009」

COPDとは1つの病気の名前ではなく、長年の喫煙習慣によって空気の通り道である気道が慢性的に塞がれる病態をあらわす総称です。厚生労働省が発表した2011年の人口動態統計によれば、COPDは腎不全に次いで日本人の死因の第9位。将来的にはこの順位はさらに上がると予想され、対策が求められています。



2 治療はまず禁煙から

患者さんの9割以上に喫煙歴があることから、COPDは別名「たばこ肺」とも呼ばれています。40歳以上で喫煙歴があり、咳、痰、息切れの症状があればCOPDが疑われます。診断は、吐いた息の量を測定する機器で呼吸機能を調べ、さらに気管支ぜんそくなど症状が似ている疾患を鑑別して下されます。

治療にあたってまず基本となるのが禁煙です。禁煙しない限り呼吸機能の低下を抑えることはできません。その上で咳や痰、呼吸困難といった患者さんの個別の症状を薬で改善し、さらに運動療法を併用して活動的な生活を送れるようにすることが治療の目標となります。

運動療法では、1日に3,000歩から5,000歩、ゆっくりと歩くだけでも呼吸のリハビリテーション効果があります。食事では、エネルギー源となるたんぱく質を多めに摂るよう心がけましょう。

COPDによって肺の機能が低下していると、インフルエンザや肺炎などの感染症にかかりやすく、それが引き金となって病状が急激に悪化するおそれがあります。またCOPDにかかるとからだの酸素不足が全身に悪影響をおよぼし、肺がんや動脈硬化症、糖尿病などを発症しやすくなるほか、思うように活動できないことが精神面に影響してうつ病を引き起こすこともあるので十分な注意が必要です。

COPDセルフチェックリスト

1つでも当てはまるものがあれば、医師に相談してみましょう。

40歳以上で、長い年数喫煙している。
もしくは過去に喫煙していた。

しつこく咳や痰が続いている。

からだを動かすとすぐに息切れする。

監修の永井先生へのインタビューをもとに作成



COPDの

ハードルが低くなった禁煙

禁煙することの難しさはたばこを吸っている人がいちばんよく知っているでしょう。からだにニコチンの依存体質になってしまっていること、またお酒を飲むとたばこが吸いたくなるなど、喫煙が根深い生活習慣となって心理的な依存も形成されていることが禁煙を難しくしている理由です。

とはいえ、今ではからだにニコチンを補給するガムやパッチが手軽に薬局で入手できるようになり、以前のようにニコチンの禁断症状に苦しむことなく気軽に禁煙にトライできる環境が整っています。また病院などの禁煙外来を利用すれば、医師との相談により、その人に合った方法で禁煙治療を進めることができます。吸いたい気持ちを上手にコントロールする方法を身につけて、禁煙を長く継続していきましょう。

Illustration: Motomu Watanabe