

第6回 耳より健康塾

包括支援センターより

今回は「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」について、新杉田地域ケアプラザの協力医である渋谷医院の澁谷泰弘医師にお話をうかがいました。

Dr. 澁谷の

「慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは」

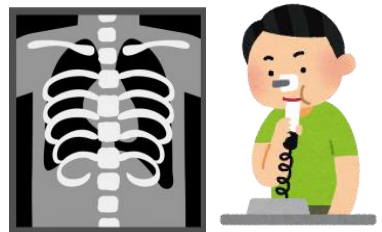
皆様こんにちは、今回は慢性閉塞性肺疾患（COPD：Chronic Obstructive Pulmonary Disease）についてお話しします。

昔から煙草を吸う高齢者の病気として肺気腫が有名ですが、これに慢性気管支炎の類似した病態を加え、慢性的に肺機能が低下していく病気を慢性閉塞性肺疾患（以下、COPD）と言います。高齢化が進むにつれ、喫煙者の約2～3割が罹患します。緩やかな進行が本人の病気を自覚するタイミングを遅らせ、禁煙のタイミングを逃した結果、進行してから初めて診断を受けるケースが目立ちます。COPDは肺癌の合併率も高く、肺癌患者さんの40-50%はCOPDを合併していたと言う報告もあります。当然傷んだ肺に癌が出来る訳ですから、治療の際も合併症頻度が高く、手術や放射線治療・抗がん剤治療に支障をきたすこともあります。また最近では、気管支喘息を合併したCOPD患者さんの予後が不良であることも問題となっています。慢性的に喘息がコントロールされず長期間経過した場合に、気道の炎症が不可逆的となり、煙草を吸わない環境に生活していても喫煙者に似た病態が中年以降生じてくるケースもあります。



ここまで少し難しい話になってしまいましたが、この病気の簡単なイメージは『息が吸えるけど十分はく（呼吸）ことができない』です。喘息の患者さんは似た経験を発作時に自覚されると思います。息を吐くのが苦しい病気を総称して閉塞性換気障害と言います。一時的に苦しいことがあっても元に戻ることが出来ると気管支喘息の診断や一過性の気道障害（感染症など）ということになります。COPDは息が吐けない状態が慢性的に経過してしまうことで、閉じ込められた空気が肺の過膨張を起こします。この悪循環が更に肺の破壊を進め、呼吸に寄与しないスペースを拡張します。徐々に呼吸できる肺組織が少なくなり、労作時の息切れ・体力低下・痩せ・呼吸筋の疲労といった息切れの悪循環を認めると酸素不足に陥り、酸素を補助する治療（酸素ボンベや濃縮器）が必要となります。

ここまでくると流石に患者さんは苦しくて苦しくて身の置き所がなくなり、様々な合併症も認め病院に必ず来院されます。問題はそうなる前にいかに早い段階で病気の兆候をつかみ、早期の禁煙・適正治療に繋げていくかがとても重要です。煙草を吸う方・非喫煙者でも空気環境の悪い方（副流煙・大気汚染・排気ガス・職業性）は会社の定期健診でレントゲンの確認の行い、出来れば人間ドックで行われる呼吸機能検査を年に一回程度受けることで早期発見に役立つと思います。当然治療には禁煙を前提としていますが、近年薬物療法も吸入薬を中心に進歩しています。現在の医学では完全に治すことはできない疾患ですが、正しい治療や運動療法（ここも最近のトピックス！：活動量を増やすとCOPD進行が抑制されます）を行い病状の進行を遅らせることが重要です。悪いサイクルの陥る前に医療機関の受診につながるようこの掲載が役立つことを願っています。本当に苦しくならないと分からないと思いますが、苦しくなって困った患者さんを沢山診てきました。トイレや入浴も苦しい…食事も苦しい…一日中苦しい…、呼吸不全の終末期は必ずこのような経過をたどります。痛みとはまた異なった苦しさがあると思います。COPD早期発見には喫煙者ご本人だけでなく、その家族やお孫さんのサポートも重要です。病気が進行する前に、気になる家族や友人がいましたら一度呼吸器内科に相談して下さい。そして優しく禁煙をサポートしてあげて下さい。



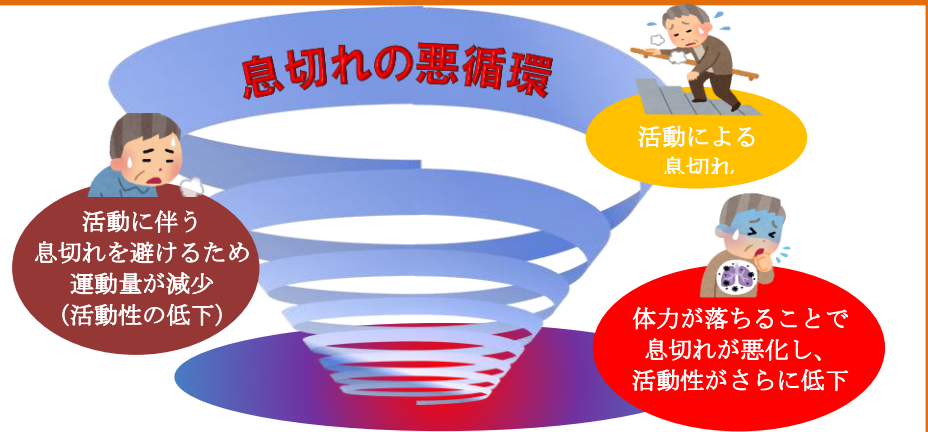
慢性閉塞性肺疾患（COPD）

Q&A



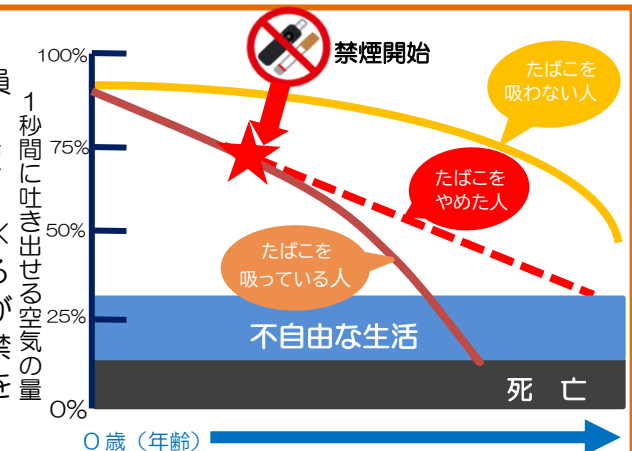
Q1：治療してもよくならないのにどうして薬を使うのでしょうか？

COPD 治療目的は病気の進行抑制と今ある自覚症状を軽減し、将来のリスク（増悪を起こさないこと・肺炎など合併症を起こさないこと）を減らしていくことが目的です。



Q2：昔、煙草を結構吸っていましたが、60歳で禁煙しました。禁煙すればもう悪化することはないですか？

たしかに禁煙されると病気の進行は緩徐となり発症されない方も多いです。実際喫煙者全員がこのCOPDを発症するわけではありません。喫煙の影響特に出やすい2割ほどの喫煙者を早期発見し治療に介入することがとても重要です。目安として一日に吸っていた本数×年数が40以上（例：20本×20年）となる方は、喫煙者のがん検診と同様に過去の影響が高齢になってから出現してくる方もいます。禁煙後も年に一回、呼吸機能や肺のレントゲンを専門医と相談できると安心です。



💡いつから禁煙を始めても病気の進行を遅らせることができますが、早いほど効果的です！！

Q3：現在も喫煙していて当てはまる症状がいくつかありますが、生活に困らないので病院に行っていません。家族には行くように言われるのですが…。

出来るだけ早期に受診しましょう。先ほども記載しましたが、苦しくなってからでは遅いのです。5年前より動いた時に疲れやすく、日常生活でも活動性は低下していませんか？少し痩せていませんか？本人も苦しくなってからは困ると思いますが、介護される家族の方も大変な思いをします。一人で受診しにくいなら是非ご家族と一緒に専門医を受診してみてください。



【渋谷医院副院長 澁谷泰弘 医師】

COPD 増悪予防のポイントは禁煙と風邪の予防！！



インフルエンザ・肺炎球菌ワクチンを接種しましょう！！

感染症予防にはワクチン接種が重要です！

これからの時期は感染症が流行しはじめます。特に高齢者やご持病をお持ちの方は早めにワクチン接種をしましょう！接種については、まずかかりつけ医にご相談ください。