

～たばことCOPD(慢性閉塞性肺疾患)について～

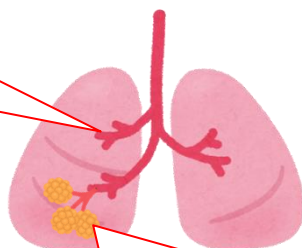
COPDは、「肺の生活習慣病」とも言われ、たばこの有害な煙を長い間吸い続けることで、肺に慢性的な炎症が起こり、酸素が体内に取り込めなくなる病気です。「慢性気管支炎」と「肺気腫」の総称でもあります。原因の8割～9割がたばこの煙ですが、たばこを吸う人だけでなく、他人のたばこの煙を吸い込むことでも発症するリスクが高まります。軽症では、咳やたん、息切れ等の症状がみられますが、病気に気がつかないまま進行してしまう場合もあります。たばこの害について再確認し、禁煙に取り組みCOPDの予防に努めましょう。

COPDとは

<正常な人の肺>

気管支

- ・気管支が広く、楽に呼吸できる。



肺胞

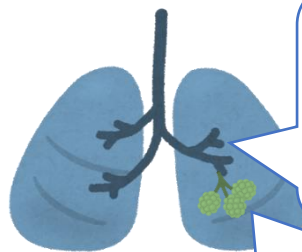
- ・気管支の先にある小さな袋状の組織。
- ・弾力があり、膨らんだり縮んだりして、取り込んだ酸素と血液中の二酸化炭素を交換する。

COPDになると

<COPDの人の肺>

慢性気管支炎

- ・慢性的な炎症で、気管支の壁が腫れて厚くなる。
- ・たんが増えて、空気が通りにくくなる。



肺気腫

- ・肺胞が炎症によって壊れて弾力性がなくなる。
- ・肺胞が縮みにくくなるため、空気を吐き出せなくなり、肺の中に空気が溜まって肺全体が膨張する。

進行すると全身に影響を及ぼす！

COPDと診断されてしまうと、根本的な治療は非常に難しくなります。息切れ等の症状が進行すると、1日中酸素吸入が必要となるため、在宅酸素療法を導入する場合があります。一度壊れてしまった肺は、元に戻ることはありません。

COPDが悪化すると…

平地でも息切れし、在宅酸素療法が必要になる



体重減少や筋力低下、骨粗しょう症が引き起こされる



動脈硬化、心筋梗塞、脳血管疾患、糖尿病のリスクが高まる



睡眠障害、うつ病が引き起こされる



候診でCOPDをチェック

当センター
で実施

胸部レントゲン検査

COPDになると息をうまく吐き出せなくなるため、肺に空気が残りやすく、肺が膨張しやすくなります。胸部レントゲン検査で肺の形や横隔膜の位置を確認して、膨張していないかを調べます。



呼吸機能検査(スパイロメトリー)

「スパイロメーター」という機器を使って、肺活量等の呼吸機能を検査することで、気道閉塞が生じていないかを調べます。1秒率という数値が70%未満の場合、気道閉塞がみられると判断されます。

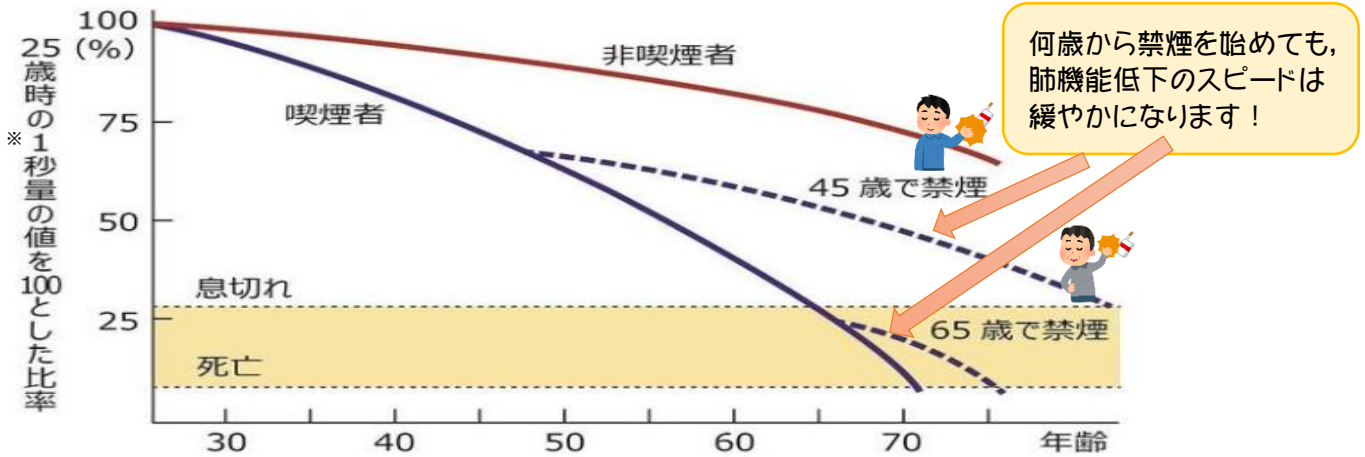


COPD予防は禁煙が第一！



COPDの最大の原因はたばこであるため、禁煙が最も効果的な予防法になります。禁煙を始めるのに遅すぎることはありません。禁煙することで、肺機能低下のスピードを遅らせることができます。自分の体、家族のためにも禁煙に取り組んでみましょう。

<非喫煙者とCOPD患者の経年的な1秒量の低下と、禁煙後の肺機能の変化>



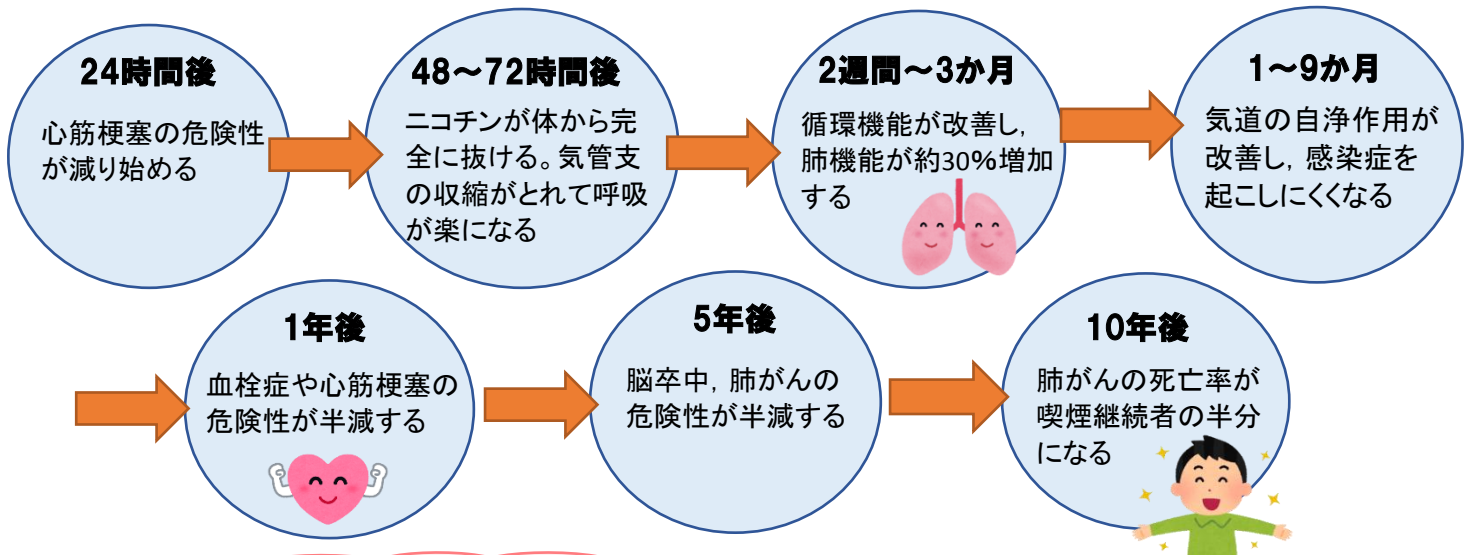
※1秒量とは、大きく息を吸って吐き出したときの、最初の1秒間で吐き出した息の量

年齢(歳)

Fletcher C, Peto R et al: British Medical Journal 1645-1648, 1977より引用

禁煙の効果

禁煙を始めると体全体に効果が現れ、禁煙を長く継続すればするほど、COPDだけでなく様々な病気のリスクを減らすことができます。それだけ、たばこによる体への影響は大きいものといえます。



禁煙は経済的にも効果が...!!

たばこ1箱400円として、1日に1箱吸うと1か月(31日間)で12,400円。1年間だと約15万円、10年間では約150万円にもなります。

禁煙で節約できたお金で、定期的に分にご褒美を買うことも、禁煙継続の力になります！



公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団 健診センター
〒321-0974 宇都宮市竹林町968 TEL (028) 625-2213 FAX (028-625-2215)

あなたとあなたの大切な人のために年に1度、健康診断を受けましょう！