

タバコ病 COPDをご存じですか？

COPDという言葉を知ったことはありますか？

毎年11月の第3水曜日(今年は11月15日)は『世界COPDデー』と定められており、この日に向けて世界各国でCOPDへの関心を高める活動が行われています。



COPDとはどんな病気？

COPD(Chronic Obstructive Pulmonary Disease:慢性閉塞性肺疾患)とは、別名「たばこ病」とも言われ、**たばこの煙等の有害物質を長期に吸入することで生じる肺の病気(慢性気管支炎や肺気腫)の総称**です。

たばこなどの有害物質を吸入することで肺や気管支に炎症が起こり、肺の組織が破壊されることによって呼吸がだんだん苦しくなります。**重症化すると少し動いただけでも息切れがするようになり、酸素吸入が必要になるなど生活にも大きく影響する病気**です。



死亡原因にも!!

世界保健機関(WHO)の発表によると、**2019年に世界でCOPDにより亡くなった人は約323万人で、死亡原因の3位となっています。**日本では、喫煙者数の減少に加え、治療法が進んだことなどから死亡者数は徐々に減少傾向ではありますが、**2021年には約1万6000人がCOPDで命を落としており、これは同じ年に交通事故で亡くなった方の4.6倍にもなります。**

COPDの症状

- ✓ 1日に何回も咳が出る
- ✓ 運動時、動作時に息切れをしやすい
- ✓ 黄色や粘り気のある痰がでる
- ✓ ゼイゼイ、ヒューヒューという呼吸音が出る

心当たりがある人は一度相談するといっぴ



COPDの予防・治療の第一歩は禁煙

COPDの原因の**90%は、たばこの煙**によるものであり、喫煙本数が多いほどリスクは高まるといわれています。禁煙はいつから始めても、COPDの進行を緩やかにしますし、既にCOPDになっていても禁煙すれば、その後の肺機能低下を緩やかにできるといわれています。逆に**喫煙を止めないと、ほぼ確実に病状は悪化**します。

その他、薬物療法、呼吸リハビリテーション、栄養療法などを組み合わせることが大切です。



COPDは肺を含めた全身の病気

COPDは肺や気管支に炎症等を起こす病気ですが、**全身にも炎症をきたして様々な病気**が起こることが知られています。

肺の合併症としては、肺がん、肺炎、気管支喘息、間質性肺炎、気胸などがあります。全身の併存症としては、高血圧症、虚血性心疾患、糖尿病、骨粗鬆症など多岐にわたります。

全身



早めの診断、治療でCOPDの悪化は遅らせることができる!

COPDはゆっくりと進行するため、気づいたときには重症化しているケースも少なくありません。「加齢のせい」と見過ごしてしまいがちですが、**重症化を防ぐためには、早期発見・早期治療が重要**です。40歳以上の方で、喫煙習慣があり、思い当たる症状がある方は、お気軽にご相談下さい。