



MEDICAL OFFICE

医療の最前線からのワンポイントアドバイス

医学部 教授 (内科学「呼吸器」)

べつやくしちこ
別役智子

肺にも生活習慣病?!

慢性閉塞性肺疾患 (COPD: Chronic

Obstructive Pulmonary Disease) は、最近、最も注目されている「肺の生活習慣病」です。タバコを長期間にわたり吸うことで生じる慢性、進行性の肺の病気です。かつては「肺気腫」や「慢性気管支炎」と呼ばれていた病気の総称です。

胸部X線撮影だけでは、COPDは見つかりませんが、スパイロメトリーという機械を用いた簡単な肺機能検査で、容易に診断がつかます。喫煙経験者は40歳を過ぎたら、一度検査を受けてみたほうがよいでしょう。

早期は無症状ですが、病気が進行すると、慢性の咳、痰、ゼーゼーとした呼吸、動いたときの息苦しさなどが出てくるようになります。平地を歩くには問題がなくても、坂道を歩いたり階段を駆け上るとき、同世代の人よりも遅くなったり、

途中で休まないと続かない人も、COPDを疑ってみる必要があります。さらに進行すれば、安静にしても呼吸困難を感じるようになり、日常生活に支障をきたします。

COPDは現在、在宅酸素療法を必要としている患者さんの原因として最も多い病気です。ウイルス、細菌などによる気管支炎や肺炎を合併しやすくなり、その際は咳、痰の増加や発熱、呼吸困難の悪化など急激に症状が出てくることもあります (急性増悪)。食欲低下、痩せ、活動性低下、時にうつなどの精神症状が見られることもあります。日本全国で550万人も患者がいると推定されながら、適切な治療を受けている人は22万人程度です。COPDと診断されにくいのは、年のせいと無視したり、心臓が悪いと思いついてしまっている場合が多いか

らといわれています。

COPDは進行度に応じていろいろな治療が行われますが、どの段階でも、禁煙は大原則です。自覚症状がない段階から、禁煙だけで、肺機能が悪くなるスピードを減速させることができます。息切れなどの症状が出ている人は、必要に応じて気管支を拡張する薬を吸入し、呼吸をしやすくなります。さらに症状が進んでいる人は、長時間作用型の気管支拡張薬を定期的に吸入します。併せて、呼吸器のリハビリテーションが有効で、下半身や上半身のストレッチ体操などを1日30分ほど無理なく継続することで、呼吸改善の助けになります。いずれの治療も残念ながら根本的治癒は期待できませんが、肺機能の維持、急性増悪の減少、生活の質 (QOL) の改善などの指標に対し、有効性が証明されつつあります。