



つばさだより No.219
2013年2月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	こごた店	☎0229(31)2550
玉川店	☎022(365)2838		

寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか?喫煙される方にとっては、部屋の外にでてタバコを吸うのがつらい季節だと思いますが、今回は喫煙と関係が深いCOPDという病気がテーマです。

COPD について

COPDという病気をご存知でしょうか?従来、慢性気管支炎、肺気腫と呼ばれていた疾患で、日本語では慢性閉塞性肺疾患と言います。タバコ病とも言われ、日本の患者さんの90%以上は喫煙が原因です。

近年、COPDは世界中で増加の一途をたどっており、今後も増え続けると予測されています。

WHO(世界保健機関)では、2008年に死亡原因の第4位にあげていて、2020年には第3位になると予測しています。日本でも、厚生労働省の統計によると2011年のCOPDによる死亡者数は16,639人で、

日本の死因順位 (厚生労働省 平成23年人口動態統計より)

	全 体	男 性	女 性
1位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
2位	心疾患	心疾患	心疾患
3位	肺 炎	肺 炎	脳血管疾患
4位	脳血管疾患	脳血管疾患	肺 炎
5位	不慮の事故	不慮の事故	老 衰
6位	老 衰	自 殺	不慮の事故
7位	自 殺	COPD	腎不全
8位	腎不全	老 衰	自 殺
9位	COPD	腎不全	大動脈瘤及び解離
10位	肝疾患	肝疾患	糖尿病

増加傾向にあります。COPDは20年以上の喫煙歴を経て発症する病気です。20年前の喫煙率上昇の影響がCOPDの死亡率を高めていると考えられます。

現在、COPDの潜在患者は530万人以上と推測されていますが、治療を受けているのはそのうち5%未満といわれています。国民の健康づくり運動として展開されている健康日本21の2013年度から始まる第2次計画では、基本方針で、死亡原因として急速に増加すると予測されるCOPDへの対策は、国民の健康寿命の延伸を図る上で重要な課題と指摘し、2022年までにCOPDの認知度を80%に上げることを目標としました。現在、日本医師会等が、テレビコマーシャル等を通じて、啓発活動を実施しています。

症 状

COPDの主な症状は、息切れと咳、たんです。階段の上り下りなど体を動かした時に息切れを感じたり、風邪でもないのに咳やたんが続いたりします。

COPDは、空気の通り道である気道が炎症を起こし、酸素を取り込む肺胞の壁がこわれていく病気です。その結果、空気の出し入れがしにくくなり、息切れの原因となります。息を吐く事が困難になり、重症になると、酸素ボンベが必要になることもあります。

検 査

COPDの診断は、スパイロメーターという器械を使った呼吸機能検査（スパイロ検査）によって行います。スパイロ検査は、COPDの診断には欠かせない検査で、肺活量と、息を吐くときの空気の通りやすさを調べます。

スパイロ検査は呼吸器内科で受けられます。COPDは症状を見過ごしやすく、気付かないうちに進行していることが多いので、喫煙歴のある40歳以上の方は、ぜひ一度スパイロ検査を受けて自分の呼吸機能を確認しておきましょう。

治 療

■ 禁 煙 …

COPD治療の絶対条件です。禁煙するだけでCOPDの症状がある程度

改善することもあります。

禁煙は、医療関係者からの支援を受けることで、成功率が高くなります。保険を使い禁煙治療を受けられる医療機関が、宮城県の健康推進課のホームページ (<http://www.pref.miyagi.jp/kensui/>) のたばこ健康のページで公開されていますので、ぜひ利用しましょう。

また、つばさ薬局の各店では、禁煙をサポートしています。禁煙を助ける為のガムや貼り薬もありますので、お気軽にご相談ください。

■ 薬物療法 …

狭くなった空気の通り道を広げて呼吸を楽にするための気管支拡張薬が基本になります。長時間型の気管支拡張薬を毎日続けますが、体を動かしたり入浴する時等の息切れの症状が強くなる時に、短時間型の薬を使う場合もあります。呼吸器官にだけ薬を作用させることのできる吸入薬が主に使われますが、内服薬や貼付薬もあります。吸入の気管支拡張薬は、新しい薬が色々と発売されてきており、選択の幅が広がってきています。

気管支拡張薬には、主に「抗コリン薬」と「 β 2刺激薬」の2種類があります。抗コリン薬は、緑内障や前立腺肥大症の悪化に注意が必要で、 β 2刺激薬は動悸や手の震え等の副作用に注意が必要です。

他に、気道の炎症を抑えるためのステロイド薬や、たんを出しやすくする去痰薬が使われることもあります。

COPDの患者さんは、喫煙の影響で動脈硬化が起きているだけでなく、息切れがして運動がしにくくなるため、糖尿病や高血圧、骨粗しょう症等もおこしやすくなっています。気管支拡張薬を適切に使用することで、生活の質が改善するだけでなく、他の病気の発症や悪化を防げる可能性が高くなります。

■ ワクチン …

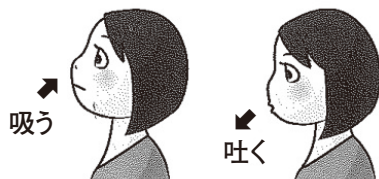
COPDの患者さんは、かぜやインフルエンザに感染すると重症化しやすい為、感染を予防することが重要です。毎年冬に入る前に、インフルエンザの予防接種を受けるようにしましょう。

他に、重症の方や65歳以上の患者さんは、肺炎の主な原因である肺炎球菌のワクチンも受けるようにしましょう。肺炎球菌ワクチンは、1回の接種で5年以上の効果が期待できます。

■ 呼吸リハビリテーション…

COPD患者さんでは、息切れによる運動不足がさらなる症状の悪化を招いています。腹式呼吸や口すぼめ呼吸などの呼吸法を練習したり、呼吸筋ストレッチ体操や歩行などの運動を継続して行うことで、息切れを改善し、活動的な日常生活を送ることができます。

● 口すぼめ呼吸



吸うときの2倍ほどの時間をかけ、すぼめた口から細長く息を吐くのがポイント。

● 腹式呼吸



- ①片手を胸に、片手をおへその辺りに当てる。
- ②背筋を伸ばして姿勢を正し、口を軽く閉じて、ゆっくり鼻から息を吸い込み、口をすぼめて、ゆっくりと吐く。

吸うときはおなかに当てた手が膨らみを感じるように、吐くときはおなかがへこんでいくのを感じるように吐く。慣れないうちはあおむけに寝て行い、慣れてきたら立った状態で行うとよい。できるようになったら、歩くときや日常行動を行うときにこの呼吸法を行う。

■ 食事療法…

COPDになると、通常の呼吸にも沢山のエネルギーを消費するようになります。また、体を動かさないために筋肉量が減少し、呼吸が苦しいので食欲が減り、やせてくる傾向があります。やせている人は、食事の回数を1日4～6回に増やし、少量でも高カロリー、高たんぱくの食品をとるようにし、体力・免疫力を維持するようにしましょう。下記のつばさ薬局での栄養相談をぜひご利用ください。

参考資料：COPD情報サイト GOLD.jac.jp
きょうの健康2010年8月号

3月の栄養相談予定 (各店10:00～12:00開催です)

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| • 4日(月) 船岡店 | • 6日(水) 若林店 | • 8日(金) 松陽台店 |
| • 12日(火) 玉川店 | • 14日(木) 多賀城店 | • 18日(月) 松島店 |
| • 22日(金) 泉店 | • 26日(火) 古川店 | • 27日(水) こごた店 |
| • 28日(木) 中新田店 | | |