



草津総合病院 健康管理センターだより

Vol.18 (2019年2月)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)のこと ご存じですか？

～ COPDは肺の生活習慣病です ～

COPD(chronic obstructive pulmonary disease)とは

従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。

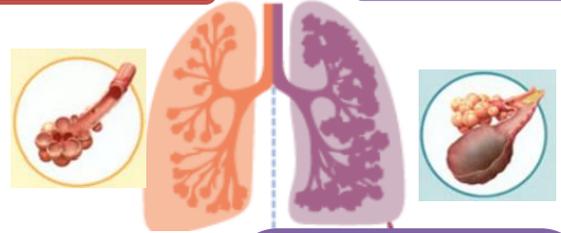
空気の通り道である気道(気管支)や酸素と二酸化炭素の交換を行う肺(肺胞)などに障害が生じ、呼吸がしにくくなる肺の病気です。



喫煙と深いかわりがある『肺の生活習慣病』です
2017年 日本における男性の死因順位の第8位でした。
(参考:厚生労働省統計 <http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/81-1a.htm> より)

健康な肺

COPDの肺



健康な肺胞

COPDの肺胞:

肺胞が膨らんで壊れる。
気管支が炎症で狭くなる。
その結果
ガス交換しにくい状態!

COPDの原因と全身への影響

最大の原因は**長期間にわたる喫煙習慣**です。

喫煙者の15～20%がCOPDを発症し、受動喫煙によっても起こります。

その他の原因 : 大気汚染、職業的な塵埃や化学物質などがあります。

全身への影響 : 肺がんや虚血性心疾患、骨粗鬆症など

様々な病気を引き起こす要因 となります。

★ COPDの主な症状 ★

・風邪でもないのに **せきや痰が**つづく



症状が進むと



・動くとき **動機や息切れ**がする



さらに進むと



・呼吸困難になり、日常生活に支障をきたします。

在宅酸素療法が必要となる場合もあります



★診断に必要な検査 :

胸部レントゲン検査

胸部CT検査

肺機能検査 など

でその傾向がわかります



★日常生活と日常生活のポイント

COPDに罹患する前の**禁煙が大切です!**

喫煙されている方で、左記のような症状が気になる方は、呼吸器内科への受診をお勧めします。

早期に診断を受けて、治療や自己管理を行い、呼吸機能の低下を食い止めましょう。

～ あなたのタバコ依存度はどれくらい・・・？～

下記の1～10の質問の合計点があなたの点数です。
 ……ご自身の依存度を確認してみましょう。

設 問 内 容	はい 1点	いいえ 0点
Q1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまいましたか。		
Q2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありますか。		
Q3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなるがありましたか。		
Q4. 禁煙したり本数を減らした時に、次のどれかがありましたか。 (イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手の震え、食欲または体重増加)		
Q5. Q4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
Q6. 重い病気にかかった時に、タバコはよくないとわかっているのに吸うことができましたか。		
Q7. タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことができましたか。		
Q8. タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことができましたか。		
Q9. 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
Q10. タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かありましたか。		

TDS (Tobacco Dependence Screener) : 厚生労働省 ホームページより引用

TDSスコアの高低は、ニコチン依存症の程度の目安とされています。

ニコチン依存症の最終的な診断は医師が実施します。依存度に応じた禁煙方法がありますので、禁煙を考えられている方、COPDが気になる方は、一度、専門医師(禁煙外来)にご相談されてはいかがでしょうか…？



社会医療法人誠光会 草津総合病院 健康管理センター
 〒525-8585 滋賀県草津市矢橋町 1660
 TEL: 077-516-2500