



■ COPD(慢性閉塞性肺疾患) って、どんな病気?

COPD は、これまで「慢性気管支炎」、「肺気腫」と分類して呼ばれてきた疾患の総称です。

この2つの疾患は原因・症状・治療法がほぼ共通するため、まとめてCOPDと呼ぶようになりました。

COPD による死亡者は増加の一途をたどり、2011年には16,500人をを超える人が亡くなっています。

COPD による総死亡数年次推移



タバコを主とする有害物質を、長期にわたり吸入・暴露することで肺に障害が起きる病気です。



■ 2020年には、世界の死因3位になると予測される理由

1960年代(昭和40年代前半)、成人男性の喫煙率は80%を超えたといわれています。喫煙率が非常に高かったその世代の高齢化が進むため、COPD は今後さらに死亡原因の上位に上ると予想されています。

[50年間の月日を経て]

1960年代(昭和40年代前半)

喫煙率およそ80%

タバコ、カッコイイダウウ♪



↓ 50年後

2016年(現在)

喫煙率およそ30%

まだやめられなくて、肩身が狭い



死亡原因順位 (COPD死亡順位推移/全世界)

1990年	2020年
1 虚血性心疾患	1 虚血性心疾患
2 脳血管障害	2 脳血管障害
3 下部呼吸器感染症	3 慢性閉塞性肺疾患
4 下痢性疾患	4 下部呼吸器感染症
5 分娩に伴う傷害	5 肺がん
6 慢性閉塞性肺疾患	6 交通事故
7 結核	7 結核
8 麻疹	8 胃がん
9 交通事故	9 HIV
10 肺がん	10 自殺

(資料: Murray et al, Lancet, 349, 1498, 1997)

あなたの肺は大丈夫?
「COPD」を知ろう!

監修

公益財団法人ちば県民保健予防財団

理事長 藤澤武彦 医師



「COPD(シーオーピーデー)」という言葉をご存じでしょうか。

まだあまり知られていない病名ですが、正常な呼吸ができなくなる肺の疾患・COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、2020年には世界の死亡原因の第3位になると言われ、今、最も警戒されている疾患の一つです。

まずは正しく知ること、COPDから体を守りましょう!

COPDとは

COPDは、慢性閉塞性肺疾患(Chronic Obstructive Pulmonary Disease)の頭文字をとった略称で、有害物質を吸い続けたことにより肺や気道に炎症が起る疾患です。

その最大の原因はタバコです。患者さんの90%以上は喫煙者であることから「タバコ病」の別名があり、「肺の生活習慣病」とも言われています。

■ COPD の症状

こんな症状に心あたりがあったら、COPDかも…



風邪でもないのに
咳や痰がつづく



いつも痰がからんだり、
粘ついたりする



階段や坂道では、
いつも息切れがする



呼吸するときゼイゼイ
したり、ヒューヒュー
と音がする

特に40歳以上で喫煙歴のある方は要注意です！

このような症状があっても、病院へも行かず放置していると…

全身性炎症を誘発させ、歯磨きや着衣の脱ぎ着でさえ息が切れるようになってしまいます。そして、心不全や肺がん、骨格筋萎縮悪液質など他疾患に影響を及ぼすこととなります。



COPD は、肺だけでなく全身の病気なのです！

■ タバコの煙を吸わされている家族が COPD になる危険性も！

タバコを吸わない人であっても、5% 近くの人が COPD にかかっています。

これは、喫煙者の副流煙にさらされることで、喫煙者と同様か、それ以上の有害物質を吸い込んでしまう「受動喫煙」が原因です。

副流煙には、喫煙者が吸う主流煙以上の有毒物質が含まれています。

家族に喫煙者がいたり、分煙されていない職場で働いている人は、COPD にかかる危険性があります。



現在、千葉県医師会では
受動喫煙防止対策を
積極的に推し
進めています。



全身に悪影響を引き起こす COPD

主な症状には、息切れ、慢性的咳、痰などがあり、進行すると少し動いただけで息が切れてしまい、日常生活もままならなくなりません。

重症化した場合には、睡眠時を含め24時間、酸素ボンベなしでは生活できなくなり、動かなくなることや筋肉が衰え、寝たきりの原因にもつながります。

また、COPD にかかっている人は、そうでない人に比べ肺がんにかかる確率が約5倍、肺がんによる死亡率は約7倍高くなるというデータもあります。

さらに、COPD は肺だけでなく、全身のさまざまな臓器に深刻な障害をもたらします。

心疾患（狭心症、不整脈、心不全）や脳疾患、骨粗鬆症、糖尿病、うつなどを引き起こしやすいため、「COPD は全身病」と言われています。

自覚のない「隠れ COPD 患者」の多い

現在、COPD が非常に問題視されている理由は、死亡者数が世界的に増加しているためと、日本国内の潜在患者数が500万人以上にのぼることがわかっているためです。

にもかかわらず、医療機関を受診し治療

■タバコの危険性を知っても、タバコをやめられない謎

どうしてタバコをやめられない人が多いの？

それは、タバコの中に「ニコチン」という依存症を引き起こす物質が含まれているからです！



それぞれの依存症を比較してみると…

【中止することの困難さ】

(アルコール=コカイン=ヘロイン=ニコチン) > カフェイン

【薬物による超過死亡数】 ※薬物による関連死亡がどの程度増加したかを示す推定値

ニコチン > アルコール > (コカイン=ヘロイン) > カフェイン

出典：Royal College of Physicians of London “Nicotine addiction in Britain” (2000年)

中止するのは、コカインやヘロインと同じくらい困難なのがタバコ(ニコチン)。

死亡数にいたっては、タバコ(ニコチン)がトップという結果なのです。

■吸った分だけ辛い未来につながるタバコ

専門医を受診し、禁煙治療に取り組むことでニコチン依存症から脱却し、健康な未来を取り戻しましょう！「何十年も吸ってしまったから、今さらやめても意味ないでしょ」という方がいらっしやいますが、そんなことはありません。いつからでもスタートしてください。

禁煙すればCOPDの進行を止めることができます。



に取り組んでいる人はわずか22万人程度にすぎません。

それは、この病気の症状は加齢とともに現れがちで、ありふれた症状ばかりなので、風邪と勘違いしたり、「年のせい」と放置してしまう人が多いためです。

ゆっくりと進行するうちにじわじわと呼吸機能がむしばまれ、最終的には呼吸不全や心不全を起こし、亡くなるケースも少なくないところがこの病気の怖さです。

禁煙治療の効果の高さを知って！

最近では、有効な治療薬が出ていて、息切れによる息苦しさを軽減し、運動能力を高めることで、COPDの進行を抑える効果が確認されています。

しかし、最も効果的で重要な基本治療は、何といつても禁煙です。

長年タバコを吸ってきた方の中には「今さら禁煙しても遅い」と考える方が多いのですが、それは大きな間違いです。

タバコを吸い続ければ症状は悪化の一途をたどりますが、禁煙すれば、その後の呼吸機能低下のスピードは非喫煙者と同程度にとどまります。

さらに、禁煙によって病気の進行を抑えるだけでなく、全身の深刻な病気を引き起

■ COPD の診断

喫煙歴や病歴を聞く簡単な問診に始まり、レントゲン検査などを受けますが、COPD か否かを判断するのはスパイロメータという肺の機能を調べる計測器を用いた検査が決め手となります。

簡易呼吸機能検査（ハイチェッカー）も有効です。



簡易呼吸機能検査
（ハイチェッカー）

自宅でチェック
できるピッ



スパイロメータによる検査は呼吸器内科で受けられます。喫煙歴のある40歳以上の方は、自覚症状がなかったとしても、ぜひ一度この検査を受けてください。

【診断結果】

確定診断で、1秒率70%未満の方はCOPDと診断されます。進行の程度は%1秒量で4段階に分けられます。

I期(軽症)	%1秒量80%以上	症状なし
II期(中等症)	%1秒量50～80%	症状がある人とない人の両方
III期(重症)	%1秒量30%～50%	いろいろな症状が出ている(治療スタート)
IV期(最重症)	%1秒量30%未満	きわめて重篤な症状

■ COPD の治療

①禁煙

COPD 治療で、もっとも有効なのは禁煙です。COPD の進行が抑えられるばかりでなく、さまざまな病気にかかる確率が下がります。

②薬物療法

息切れを軽減して、運動能力を高めることを目的としています。

③栄養管理(体重減少を防ぐ)

この病は体重が減少する患者さんが多くみられます。栄養のあるものを摂るようにすることが大切です。

■ 人生の分かれ道

禁煙して、タバコの害にしばられない自由で健やかな人生を歩むのか。COPD や肺がんになって、辛く不自由な人生を送るのか。自分のために、家族のために、ぜひ考えてみてください。

あなたは、どちらの人生を選びますか？

喫煙
継続人生



タバコやめないよ!



なんか早歩き
すると息苦しい。



筋力もなくなり
痩せてきた。
常に苦しい。

あれから40年



常に酸素吸入が
必要で、外出も
ままならない。

禁煙人生



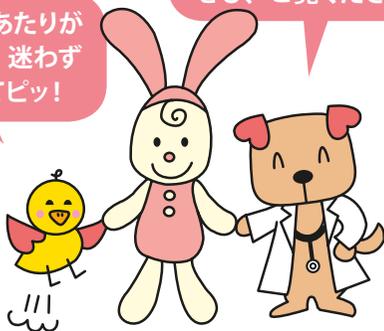
タバコやめた!

あれから40年



高齢になっても、
元気にゴルフ♪

症状に心あたりが
あったら、迷わず
受診してピッ!



禁煙治療について、
6・7ページの記事で
詳しくご紹介しています。
ぜひ、ご覧ください!

この確率を下げるができます。COPD はスパイロメータ（呼吸機能検査）により診断されます。肺の機能低下が軽度で症状が軽い人の場合は、禁煙以外の治療は必要ないケースがほとんどです。だからこそ、喫煙歴の長い人も短い人も、少しでも早く禁煙を始めることが大切なのです。ただ、本人の意思だけで簡単にやめられるものではないのがタバコです。これは、喫煙習慣の本質が「ニコチン依存症」という治療が必要な病気であるためです。「禁煙が難しい」という方は、ぜひお近くの禁煙外来を受診してください。