

シリーズCOPD⑦

「COPD」と「たばこ」

国立病院機構和歌山病院

看護師 塩路 好美

皆さんは「COPD」という言葉をどこかで耳にしたことはありませんか？日本語では慢性閉塞性肺疾患と言います。最近では落語家がマスコミを通じて啓発活動を行っているのが話題となっています。また、11月14日を「世界COPDデー」とし、COPDへの注意を喚起するため各国で様々な活動が行われています。

COPDは別名「たばこ病」と呼ばれています。それは、COPDの95%の人が喫煙者で、たばこを吸っている人の5〜6人に1人くらいの割合でCOPDになるといわれているためです。また、喫煙歴の長い60歳以上の喫煙者のほぼ全員がCOPDの疑いがあるとこの報告もあります。たばこを長年吸っている、たばこの有害物質が肺や気管支に付着し炎症をおこしてしまいます。炎症により肺の細胞を壊してしまふと肺気腫という病気になる、肺が固いスポンジのようになり空気の入れ替え、つまり呼吸ができなくなります。

そのため、僅かに身体を動かすだけでも息切れを感じる場合があります。また、気管支に炎症を起こすと気管支炎という病気になる。気管支がむくんだり、痰(たん)が出てきたりして空気の通りが悪くなり咳や呼吸困難の症状が出てきます。咳や痰が常に出るのは気管に炎症を起こしているためです。これらの病気を称してCOPDとい

い、喘息や肺炎と違い、壊れた肺の細胞は元に戻らず徐々に進行していくところが怖い病気です。たばこを吸い続けていると今は何ともなくても数年後にはほとんどの人がCOPDになるといわれています。症状が軽いうちに早期に治療を始めることで進行を遅らせることができます。COPDの治療・予防はまず禁煙です。禁煙はニコチン依存症の治療が保険診療で受けられるようになります。比較的薬に禁煙できるといいます。しかし、生活の一部になっている「朝の目覚めに1本」「これをした後に1本」という習慣を変える

ことが難しいといわれています。でも、吸い続けていると数年後には、お風呂に入ると息苦しくなり、階段や坂道が休みながらでないとい歩けないなど「たばこ病」になることが予測されます。そうならないためにも禁煙することが第一条件です。

禁煙を成功された方からは「食べ物の味が良くなった。痰が出なくなりました。健康に暮らせると思えば乗り越えていけると思います。また、COPD予防のために重要なのが栄養管理です。COPDになると呼吸に使うエネルギーは健康な人の数倍と言われています。消費カロリーを補うだけ高カロリー食事を摂るのも大変な仕事量になってきます。禁煙・栄養・薬・リハビリ等の治療を受けることにより症状はかなり軽減します。しかし、ここで忘れてはいけないことは壊れた細胞は元には戻らないことです。残っている細胞を大事にして症状の進行を防ぐためには早期からの治療開始が必要です。現在息切れや咳・痰の症状がある方にはぜひ禁煙することを勧めます。COPDの予防、症状の進行防止のためにも禁煙をしましょう。

禁煙治療は和歌山病院でも受けられますのでいつでもご相談ください。