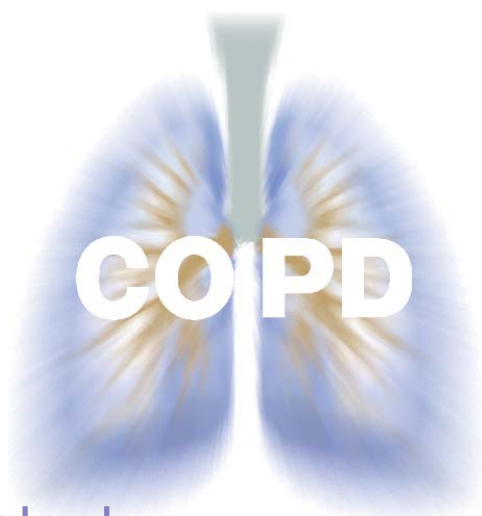


改訂 増えている  
COPD

慢性閉塞性肺疾患

監修：福地義之助(順天堂大学医学部呼吸器内科学講座名誉教授)





## Contents

---

- こんな症状にご注意!..... ①
  - シーオービーディー  
COPDを知っていますか?..... ②
  - 中高年層に多いCOPD!..... ③
  - はいきしゅ  
肺気腫と慢性気管支炎..... ④
  - COPDの危険因子..... ⑥
  - COPDの治療とリハビリ..... ⑦
- 



# こんな症状にご注意!

年齢とともに、「階段の上り下りで息切れがする」「咳や痰が続く」「ちょっと動いただけでも動悸がする」このような症状が気になる方も多いと思います。しかし、本当に年齢のせいだけなのでしょうか？ COPDって聞いたことがありますか。さまざまな要因から肺機能が低下し、呼吸することが困難になる、COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease 慢性閉塞性肺疾患) が最近増えています。気になる症状をそのままにせず、専門医の診断を受けましょう。

## 息切れがする

以前と比べ、階段の上り下りや坂道がつかなくなっていませんか？



## 咳や痰が続く

かぜが治っても、咳や痰が長く続いていませんか？



## 動くときどきする時がある

運動の後になかなか動悸が治まらない、ちょっと動いただけでもドキドキする。



## かぜをひきやすい

最近、どうもかぜをひきやすくなったようだ。



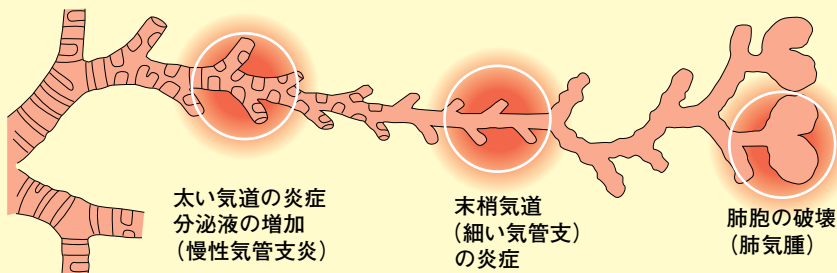
# COPDを知っていますか？

シーオーピーディー

COPDは、慢性閉塞性肺疾患と呼ばれ、ここ10年ほどの間に患者数や死亡率が増加の傾向にあります。

COPDは息切れ、咳や痰などの症状がゆっくりと進行します。しかし、症状が進むと日常生活に支障をきたすほどの呼吸困難や、肺がんにもかかりやすくなります。

COPDについての新しい考え方や治療法を世界的に統一した「GOLDガイドライン」が発表になりました。このガイドラインの中で、COPDは細い気管支に始まる炎症が原因といわれています。



## COPD

これまで肺気腫(→4ページ)や慢性気管支炎(→5ページ)とされてきた疾患はCOPDの中に含まれます。

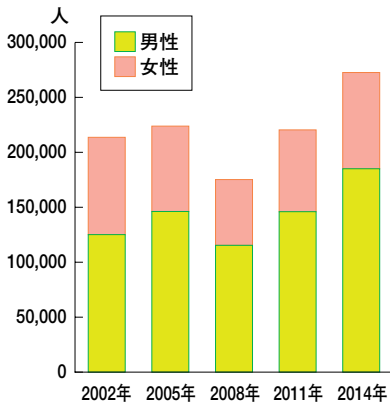


# 中高年層に多いCOPD!

COPDで受診した患者さんの数は、2014年では、男性18万3千人、女性7万9千人で、そのうち男性89%、女性81%が65歳以上の患者さんです。

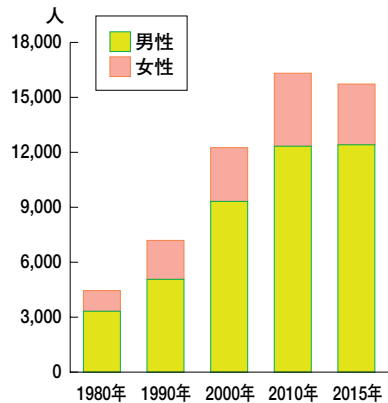
厚生労働省の人口動態統計(2015年)によると、COPDによる死亡者は約1万6千人です。また、65歳以上のCOPDによる死亡数は約1万5千人となっています。

## COPDの患者数の推移



(厚生労働省の患者調査による)

## COPDによる死亡数の推移 (65歳以上)



(厚生労働省の人口動態統計による)

大規模な疫学調査(2001年)では、COPDの患者数は潜在患者を含めると約530万人とされています。わが国の急速な人口の高齢化と、先進国としては高い男性の喫煙率から、COPDの患者数と高齢者を主体とした死亡数はますます増加していくものと考えられています。

# 肺気腫と慢性気管支炎

肺気腫は、気管支の先にある「はいほう肺胞」が壊れる病気です。肺胞が壊れると、息を吸ったり吐いたりする機能の効率が悪化し、体に必要な酸素を取り入れることが非常に困難になって息切れや咳、痰が多くなります。さらに症状が進むと、休みながらでないとい歩けなくなったり衣服の着替えなどでも息切れがするようになってしまいます。

## 肺気腫

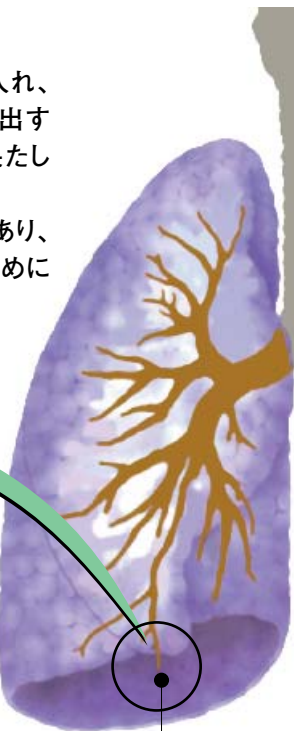
### 正常

体に必要な酸素を取り入れ、不要な二酸化炭素を排出するときに重要な役目を果たしている「肺胞」。気管支の先端に無数にあり、十分な酸素を取り込むために働いている。



### 肺気腫

肺胞と肺胞の間にある壁が壊れ、気腔が異常に広がる。息を吸ったり吐いたりする「ガス交換」の効率が悪くなり、息切れなどの症状が起こる。一度壊れた肺胞は元に戻すことができない。

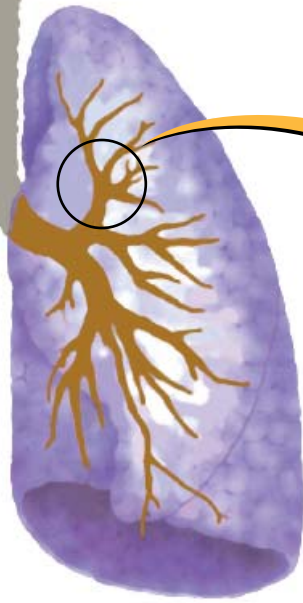


はいほう肺胞

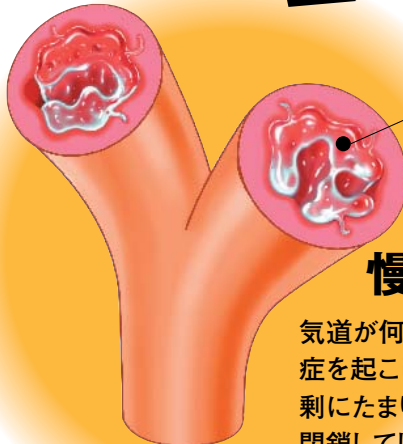
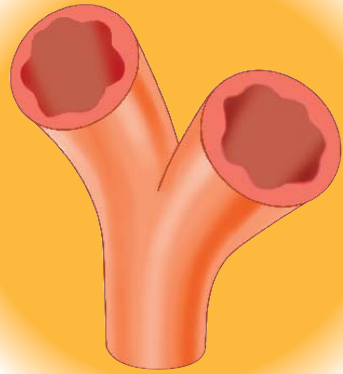
肺胞が消失して拡大した気腔きくうとなる

## 慢性気管支炎

気管支炎は気管支が炎症を起こし、咳や痰の症状を繰り返します。このような症状が3か月以上続き、さらに同じような状態が最低でも2年間以上続く場合を、慢性気管支炎といいます。肺気腫は、慢性気管支炎を伴って発症する場合があります。



正常



分泌物(たん)

## 慢性気管支炎

気道が何らかの要因によって炎症を起こし、分泌物(たん)が過剰にたまり、気道が狭くなったり閉鎖してしまう。



# COPDの危険因子

## 喫煙

COPDの発症に深くかかわり、そのリスクを増大させている最大の要因は喫煙です。喫煙は肺気腫の原因にもなっており、COPDの危険因子の80%から90%を占めています。

これまで喫煙者の多くは男性だったこともあり、肺気腫は

男性に多くみられる病気でしたが、発症の要因が同じ条件であれば、女性のほうが発症しやすいといわれています。現在、女性の喫煙率が高くなっているため、十分に注意を払う必要があります。



## 受動喫煙

たばこの副流煙は喫煙しない人にとっては大きな危険因子となります。



ほかにも、ぜんそく症状、乳幼児の肺炎、成長期の低栄養状態、大気汚染などもCOPDの危険因子となります。





# COPDの治療とリハビリ

COPDは、適切な治療により症状を軽くすることができます。しかし、完全に元の状態には戻らないことが知られています。この病気をよく理解し、必要な治療や対策を取り入れることにより、病気の進行をできる限り防ぐこと、症状をやわらげること、そして生活の質を向上させることができます。喫煙者は最大のリスクである喫煙をやめることが重要です。禁煙、薬物療法、呼吸リハビリテーションが治療の中心です。



## ◎ 治療に使う薬

### 症状が比較のおちついている時

- 抗コリン薬、ベータ2刺激薬（貼付、吸入）、テオフィリン薬：  
気管支を拡げるために（長時間効果のある気管支拡張薬）

### 急に症状が悪化した時

- ステロイド薬（経口/注射、吸入）：炎症を抑えるために
- 抗生物質：感染による悪化をくいとめるために
- 去痰薬、喀痰溶解薬：  
痰を出すあるいは痰を溶かすために



## ◎ 酸素療法

COPDが進行し、血中の酸素が著しく不足すると、呼吸不全になります。高度の呼吸不全には、長期的酸素吸入を行います。現在は酸素濃縮器の普及によって家庭での酸素吸入が容易になりました（在宅酸素療法）。軽量のボンベを使えば外出も可能です。

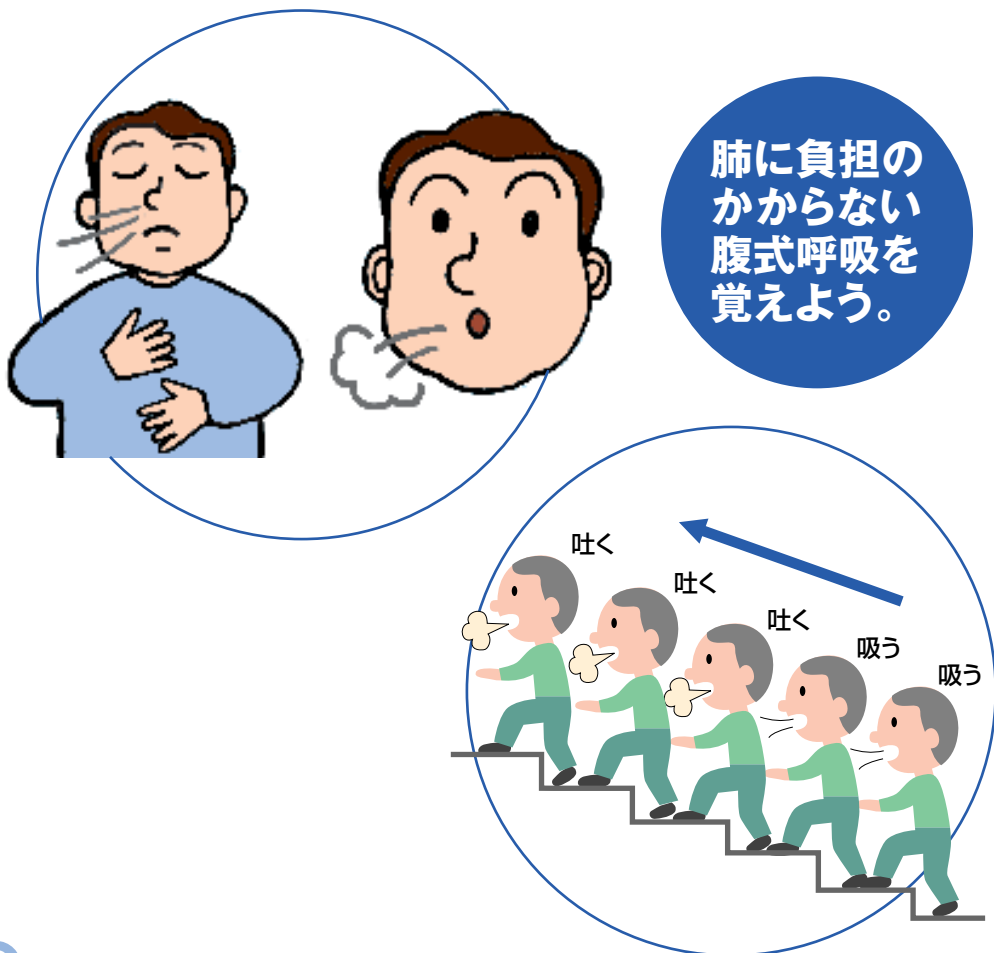


# COPDの治療とリハビリ

## ◎ 腹式呼吸は肺の負担を軽くしてくれます。

鼻から息を吸いお腹をふくらませ、吐くときは口をすぼめてゆっくりと。きちんとできているかどうか、胸とお腹に手をあてて動きを確認しながら呼吸します。

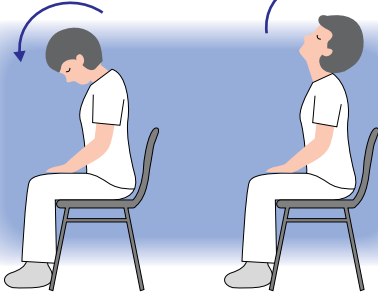
階段を上がるときも、ゆっくりと「2回息を吸って、3回吐く」腹式呼吸でリズムをもって上がります。



## ◎ **ストレッチ**で運動不足や無理な呼吸でこり固まった筋肉を伸ばす。

\*伸ばすときは息を吐きながら行いましょう。

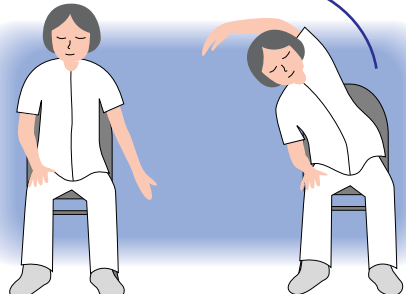
### ●首回りの筋肉



1. 楽な姿勢でいすに腰かけ、首をゆっくりと静かに前に倒す。

2. 次に後ろにも同じ要領で倒す。

### ●体側の筋肉

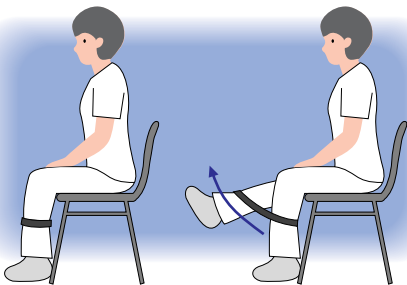


1. 右手を右ももの上に軽く置く。

2. 腕を耳につけるように上げ、ゆっくりと伸ばす。右側も同じ要領で伸ばす。

## ◎ **筋肉トレーニング**で歩行や呼吸の際に必要な筋肉を鍛える。

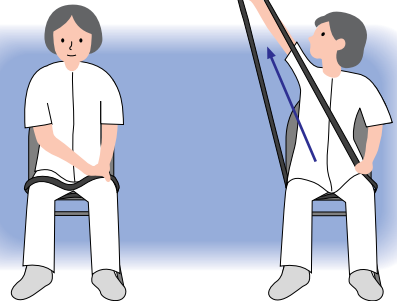
### ●太ももの筋肉



1. いすに腰かけ、ふくらはぎにゴムのチューブを巻いて結ぶ。

2. 太ももに意識を集中して、右足をゆっくりと上げる。同じように左足も。

### ●胸部の筋肉



1. 大きめの輪にしたチューブをももの下に通して腰かけ、両手でチューブを持ち左ももに置く。

2. 右手を斜めに上げながら胸を伸ばす。反対側も同様に伸ばす。

病・医院名