

図5 禁煙補助薬

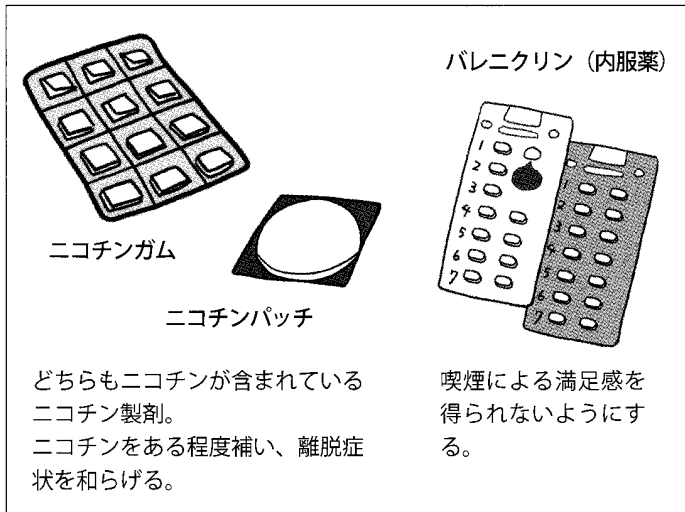
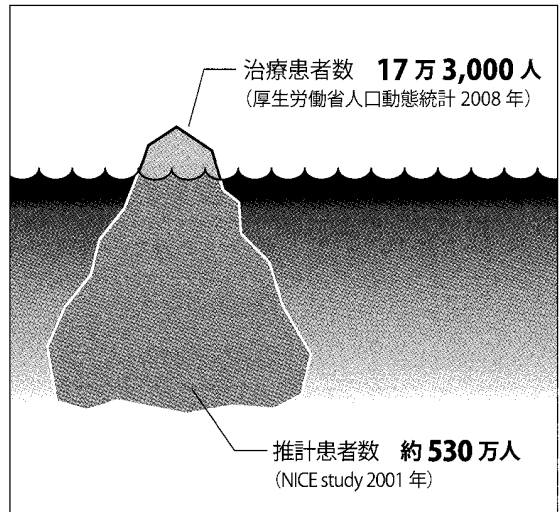


図4 推計患者数と治療患者数



「NICE study」より

亡原因の7位になっています。

このように重要な病気でありながら、日本ではCOPDと診断され治療を受けているのが、潜在患者数530万人のうち17万人にとどまっているのが実情です(図4)。

早期発見・早期治療を

タバコを吸っていて、症状が当てはまる方はまずはかかりつけ医で受診をしましょう。

COPDの診断には、肺にある空気をどれだけ多く、早く吐き出せるかを調べる「スパイロメーター」による肺機能検査が不可欠です。この検査で、吐く息のスピードや量が基準値を下回ったとき、COPDと診断されます。

COPDの予防

COPDの予防では、ほかの生活習慣病と同様に、自分で日常生活の改善に取り組むことが大切です。

●まずは禁煙

禁煙すれば肺機能の低下をある程度抑えられるとわかっていても、実際にはやめられないという方は少なくありません。やめたくてもやめられないのは、喫煙が単なる習慣や嗜好なのではなく、ニコチン依存症という薬物依存の一種だからなのです。

自力での禁煙が困難な場合は、離脱症状を緩和する禁煙補助薬を利用したり、医療機関の禁煙外来などを受診するとよいでしょう。禁煙外来では、医師のアドバイスで薬を使用しながら

禁煙に取り組みます。ニコチン依存症と診断されるなど、一定の条件を満たす方は禁煙治療の費用が健康保険の対象となります(図5)。

そのほかに、禁煙を成功させるコツとしては喫煙用具をすべて処分し、タバコが吸いたくなくなるような行動や環境を避けることです。もし、1本吸ってしまったとしてもすぐに再チャレンジをして必ず禁煙を成功させましょう。

●運動で肺年齢を若返らせる

肺年齢とは、実年齢との乖離から呼吸機能の異常を早い段階で認識してもらう概念です。同性・同世代と比較して自分の呼吸機能がどの程度であるかを、スパイロメーターで確認できます。

呼吸機能は、20歳前後をピークに加齢とともに低下しますが、運動によって呼吸筋を鍛えれば肺年齢は若返ります。一回30分から1時間程度の有酸素運動(ウォーキング、サイクリング、水泳)を週に3回から行うことで効果は期待できます。

COPDは早期発見し、いかに早く治療がなされるかで予後が大きく変わっていく疾患でもあります。禁煙しているからといって決して油断はできません。過去に喫煙していた経験があればCOPDにかかる可能性は大いにあります。症状が出たら早めの受診を心がけましょう。



担当

保健師
中村明日香

<参考・引用文献>

「WHO Programs and Projects (2011/2)」、「厚生労働省人口動態統計」、「Nice Study Nippon」(日本呼吸器学会)、「健康のためのスポーツ医学」適度な運動とは何か?、「中高年のたばこ病 COPD」、「肺の生活習慣病 COPD」