



今回のテーマは

**慢性閉塞性肺疾患**  
(COPD: Chronic Obstructive Pulmonary Disease)

です。

**【慢性閉塞性肺疾患 (COPD)】**とは

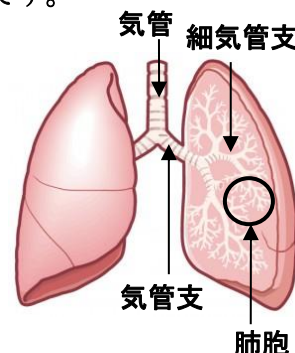
肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれている病気の総称です。たばこの煙を主とする有害物質を吸入することで肺の気管支に炎症が起き、肺への空気の流れが制限され、空気の出入りがうまく行えなくなる肺の疾患です。主に喫煙が原因で発症するため、**肺の生活習慣病**としても知られています。肺機能の低下が進行すると、酸素が十分に取り込めなくなり、持続的に酸素を吸入する在宅酸素療法が必要となります。

現在、日本では40歳以上の人口の8.6%、約530万人の患者さんが存在すると推定されています。2015年の死因別死亡数(厚生労働省人口動態統計)では第10位であり、今後も患者数が増加すると考えられています。

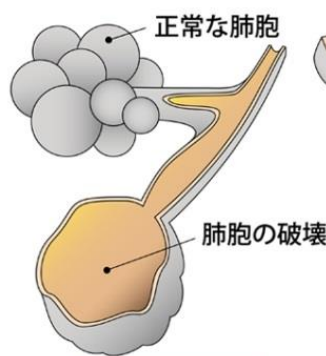
●**肺気腫** 肺胞\*が破壊された状態です。酸素の取り込みや二酸化炭素を排出が低下します。息切れや息苦しさが主な症状です。

※肺胞…気管支が枝分かれした奥にあるぶどうの房状の小さな袋のことです。酸素と二酸化炭素の交換を行っています。

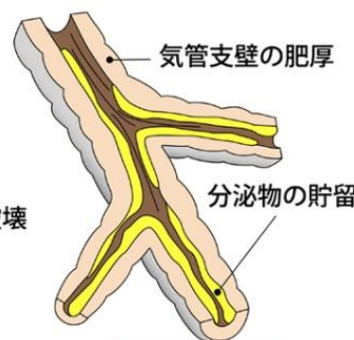
●**慢性気管支炎** 気管支に慢性的な炎症が起き、気管支が細くなることで空気の流れが低下している状態です。せきやたんが代表的な症状です。



肺の構造



肺気腫



慢性気管支炎

**【検査方法】** スパイロメーターといわれる器械を用いて呼吸機能検査を行います。鼻から空気が漏れないようにクリップでつまみ、マウスピースという管をくわえて、息を吸ったり吐いたりする検査です。深く息を吸い一気に吐き出した空気量(努力性肺活量)に対し、最初の1秒間に吐き出せる空気量(1秒量)を測定し、**1秒率\***を算出します。

1秒率は70%以上が正常で、**70%未満の場合**、慢性閉塞性肺疾患(COPD)が疑われます。せきやたん、息切れなどの症状や胸部X線検査、胸部CT検査の結果と合わせて、診断されます。

$$\text{※1秒率(\%)} = \frac{\text{1秒量(L)}}{\text{努力性肺活量(L)}} \times 100$$



スパイロメーター

**【治療方法】** たばこを吸っている人は、禁煙が一番大切な治療法です。症状に合わせて気管支を広げる薬やたんの切れを良くする薬などが投薬されることがあります。

**慢性閉塞性肺疾患(COPD)の予防・改善法**

- ① **禁煙** しましょう。
- ② ウイルスや細菌による感染で悪化することがあるため、風邪をひかないように手洗いやうがいをしましょう。また、インフルエンザ及び肺炎球菌ワクチン接種をお勧めします。
- ③ **腹式呼吸** (鼻から息を吸い込み、お腹を膨らませ、口からゆっくり吐き切る呼吸法) を普段から意識して行うようにしましょう。
- ④ 水泳やウォーキングなどの**有酸素運動**が有効です。有酸素運動は、体力・筋力アップにより心肺機能が上がり、肺での酸素と二酸化炭素の交換(ガス交換)をスムーズにする効果があります。
- ⑤ 猫背など前傾姿勢だと、胸郭が圧迫されて狭くなり、肺が広がりにくくなる結果、呼吸が浅くなります。  
**日頃から背筋を伸ばしたような姿勢**を意識しましょう。
- ⑥ 肺活量アップや腹式呼吸の訓練として歌うこともおすすめです。背筋を伸ばした姿勢と鼻呼吸を意識することがポイントです。楽しみながら肺活量を増やすトレーニングとして、取り組みましょう。