

# シー オー ピー ディ COPD

## って知っていますか？

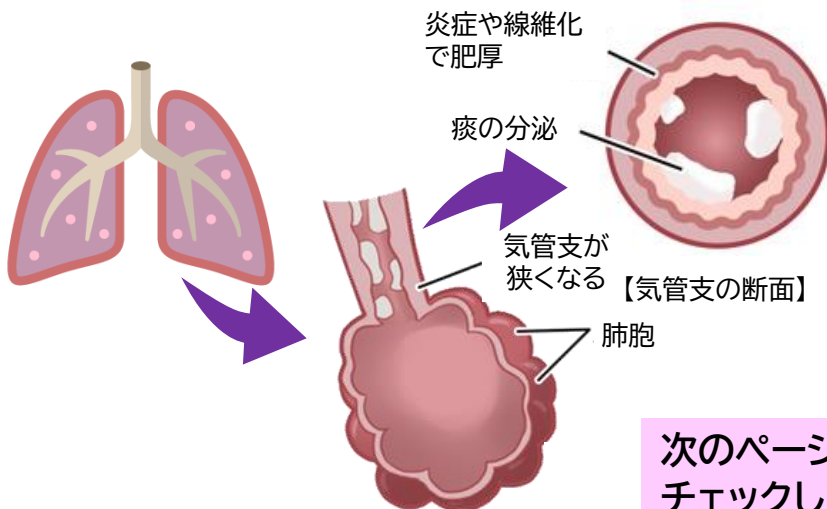
### ▶ COPD(慢性閉塞性肺疾患)ってどんな病気？

COPDとは、以前は慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。長年の喫煙習慣が主な原因で、中高年に発症する肺の生活習慣病と呼ばれています。

60代の8人に1人、70代以上の6人に1人がCOPDといわれるほど、よくある病気です。

最大の原因は喫煙ですが、粉じん、大気汚染や乳幼児期の呼吸器感染、遺伝なども原因としてあげられ、受動喫煙も発症の原因となります。

タバコの煙や化学物質などの有害物質の吸引によって、気管支の組織が炎症を起こし、たんが溜まることで空気が通りにくくなります。また、肺胞が破壊されて酸素をうまくとりこめなくなってしまう。



次のページで、あなたのCOPDの可能性をチェックしてみましょう！

# COPDチェックリスト

## 1. 過去4週間に、どのくらい頻繁に息切れを感じましたか？

まったく  
感じなかった

0

数回感じた

0

ときどき  
感じた

1

ほとんど  
いつも感じた

2

ずっと感じた

2

1. の得点

## 2. 咳をしたとき、粘液や痰などが出たことが、これまでありますか？

一度もない

0

たまに風邪や肺の感染  
症にかかったときだけ

0

1か月のうち  
数日

1

1週間のうち、  
ほとんど毎日

1

毎日

2

2. の得点

## 3. 過去12か月のあなたに最もあてはまる回答を選んでください。

呼吸に問題があるため、以前に比べ活動しなくなった。

まったくそう  
思わない

0

そう思わない

0

何とも  
いえない

0

そう思う

1

とても  
そう思う

2

3. の得点

## 4. これまでの人生で、タバコを少なくとも100本は吸いましたか？

いいえ

0

はい

2

わからない

0

4. の得点

## 5. 年齢はおいくつですか？

35～49歳

0

50～59歳

1

60～69歳

2

70歳以上

2

5. の得点

合計点が 4 点以上の方

あなたは、COPDの可能性が 있습니다。

1～5の合計点は？

出典：一般社団法人 GOLD日本委員会  
COPD集団スクリーニング質問票

## COPDは他にどんな影響がありますか？

### ▶ COPDは全身の病気です

COPDは肺の病気ですが、肺ばかりでなく、心臓、骨、血液等全身にさまざまな病気を引き起こします。

### ▶ 肺がんになる可能性が10倍です

同じ量のタバコを吸っていても、COPDの人はそうでない人に比べ、約10倍肺がんになりやすいといわれています。

### ▶ 早期発見、早期治療開始が大切です

COPDの治療が不十分だと他の病気も悪化しやすくなります。COPDは進行する前に発見し、他の病気もしっかりとコントロールすることが大切です。

# COPDかも・・・?と思ったらどうしたらいいですか?

## ▶ まずは医療機関に相談しましょう!

COPD検査・治療医療機関リスト(別紙)をご覧ください。  
そして、このパンフレットを持って、ぜひ受診しましょう!  
医療機関では、問診や胸部X線検査、血液検査、呼吸機能検査などを行います。呼吸機能検査を行わずにお薬の効き方で診断する方法もあります



## COPDの検査:呼吸機能検査

スパイロメーターという器具を使った検査で、「1秒率」という呼吸機能を測定します。  
1秒率とは、息をいっぱい吸い込んでから、できるだけ速く息を吐き切ったときに、最初の1秒間に何%の量を吐けたかというものです。  
1秒率が70%を下回ったとき、COPDが疑われます。

## ▶ COPDはどうやって治すの?

早期発見・早期治療  
が大切です!

一度壊れた肺細胞は元に戻りません。

症状を和らげたり、病気の進行を抑制するため治療を行います。



まず最優先は  
禁煙

薬物療法

食事療法

酸素療法

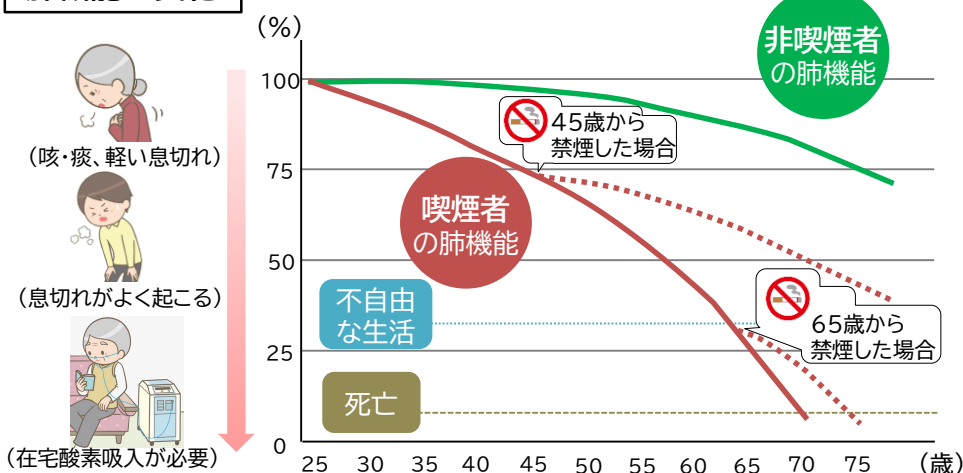
運動療法



## 禁煙中の方は継続が大切!

### 肺機能の変化

25歳の1秒量※を100%とすると...



既にCOPDになっていても、タバコをやめれば、その後の肺機能の低下はタバコを吸わない人とほぼ同じになるとされています。禁煙中の方は、禁煙を継続されることをお勧めします。

※1秒量とは、1秒間で吐ける息の量

# タバコを吸っていないなくてもCOPDのリスクあり？

## ▶ 受動喫煙

かつて日本では、会議室や映画館、飲食店などでごく当然に喫煙が認められ、タバコの煙が漂う環境で日常生活を送っていました。

そのため、COPDの大きな原因は喫煙ですが、非喫煙者でも受動喫煙でCOPDになる可能性があります。

タバコの煙に含まれるさまざまな有害物質は、喫煙者が肺に直接吸い込む主流煙よりも、吸っていないときに立ち昇る副流煙により多く含まれ、喫煙者の周りにいる人が副流煙と呼出煙を吸い込むことで受動喫煙となります。

非喫煙者の方もCOPDの症状がある場合は、医療機関に相談しましょう。



## ▶ 大気汚染 (PM2.5)

大気中にはさまざまな物質がありますが、これらのうち粒子径が $2.5\mu\text{m}$ 以下のものを「PM2.5」といいます。これらはごく小さいため大気中に長くとどまり、肺の奥にある肺胞まで入り込みやすくなります。蓄積量が多くなるとCOPDなどの呼吸器疾患を起こす確率が高くなります。



### ★発生源

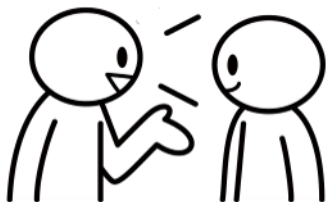
工場の煙や粉じん、自動車の排気ガス、黄砂、タバコの煙 など



出典：米国EPA

## ▶ その他

・低出生体重児 ・遺伝的要因 ・加齢 ・呼吸器の感染症



### 身近にタバコを吸っている人はいますか？

このパンフレットを見せていただき、身近な人に禁煙や医療機関への受診をお勧めください

### ※アンケート実施のお知らせ※

このパンフレットに関するアンケートを同封しております。ご協力宜しくお願いいたします。

### 令和3年度 協会けんぽ奈良支部ヘルスアップ事業 ～COPD早期発見を目的とする啓発事業～

【実施主体】 全国健康保険協会 奈良支部

【委託先】 一般社団法人 奈良市医師会(パンフレット作成・編集:奈良市総合医療検査センター 健康増進課)

【協力・監修】

奈良県立医科大学 呼吸器内科学講座	教授	室 繁郎	先生
京都大学大学院 医学研究科・社会健康医学専攻	特任教授	高橋 裕子	先生
国立病院機構奈良医療センター	副院長	玉置 伸二	先生
奈良県総合医療センター	呼吸器内科部長	伊藤 武文	先生
済生会奈良病院	副院長 兼 内科統括部長	佐々木 義明	先生