

公園前薬局News

病院を選ぶように薬局も選んで下さい

2013年 6月号

COPD (慢性閉塞性肺疾患)



タバコを吸う方はもちろん、吸わない方でも日常の動作で「去年より息切れが強くなった」と感じる方【年齢のせい】ではなく、それはCOPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気のサインかもしれません。息切れ=心臓。ではなく、肺の病気についても考えてみましょう。

COPDを体験してみよう!

まずは、思いきり息を吸ってください。そして息を吐かないで、「吸って吐いて」を繰り返してください。エッ!そんなことできない。苦しいですよ。そうなんです、COPDは、閉塞性…。息を吐くことが出来ない状態が続くことなのです。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、タバコが主な原因で、気道の炎症と肺胞の破壊。言い換えれば、肺が慢性的に壊れていくような、そして命に関わる病気です。以前は、肺気腫とか慢性気管支炎などと呼ばれていたものを一つにまとめた疾病群といえます。この病気は進行すると、陸でおぼれるような状態といわれ、酸素吸入が必要になります。

COPDの患者数は?

COPDは、2020年には世界全体での死亡原因の第3位になると予測されています。日本でも、過去の長期継続してきた喫煙の影響がこれから出てきて今後ますます注目される病気といえます。この病気は、治療、早期発見がとても大切な病気です。

現在、わが国のCOPD患者数は約530万人と推測されています。しかし実際に治療を受けている方は17万~21万人程度とされています。この数字からもわかるように、95%以上の方がCOPDであるにも関わらず治療を受けていない。病院を受診していない方がとても多い病気のひとつとされています。

また、COPDは喫煙を主たる原因とする生活習慣病のひとつであり、予防可能な疾患であるにも関わらず、国民の関心があまり高くないことが問題になると同時に、診断の難しさにも原因があるとされています。

早期発見のために

COPDと同じように呼吸器の病気で喘息という病気がありますが、喘息は、発作が起こると苦しいので、比較的早い段階で病院を受診される方が多いのに対し、COPDは、少し息切れがする、階段をのぼるのにちょっと息苦しいなどというように、少しずつ症状が進行してい

くので、年齢のせいかも?と思われ、病院を受診することがないまま生活されていることが多いようです。階段をのぼると息切れがするといった症状が加齢のせいだけではなく、COPDのサインだということ、覚えておいてください。

最近では、簡単に肺年齢を測定できる機器があります。肺年齢とは、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確認し、自分の肺の健康状態を知ることが出来る、肺の年齢です。しかし、日本の中で、どこでも肺年齢を測れるわけではないので、COPDかどうかをスクリーニングする問診票(表1)があります。去年と比べて今年、階段を昇るのをおっくうに感じたら、同年代の方と一緒に歩いていて、自分だけ息切れしていると感じたら、是非、問診票で確認してください。

表1 COPD 問診票

17ポイント以上：COPDの可能性あり
16ポイント以下：COPDの可能性は低い

質問	選択肢	ポイント
1. あなたの年齢はいくつですか?	40~49歳	0
	50~59歳	4
	60~69歳	8
	70歳以上	10
2. 1日に何本くらいタバコを吸いますか? (もし今は禁煙しているならば、以前は何本くらい吸っていましたか?)	0~299	0
	300~499	2
	500~999	3
	1000以上	7
3. あなたの体重は何キログラムですか? あなたの身長は何センチメートルですか? (BMI=体重(kg)/身長(m) ²)	BMI < 25.4	5
	BMI 25.4~29.7	1
	BMI > 29.7	0
4. 天候により、咳がひどくなることがありますか?	はい、天候によりひどくなる場合があります	3
	いいえ、天候は関係ありません 咳は出ません	0
5. 風邪をひいていないのに痰がからむことがありますか?	はい	3
	いいえ	0
6. 朝起きてすぐに痰がからむことがよくありますか?	はい	0
	いいえ	3
7. 喘鳴(ゼイゼイ、ヒューヒュー)がよくありますか?	いいえ、ありません	0
	時々、もしくはよくあります	4
8. 今現在(もしくは今まで)アレルギーの症状はありますか?	はい	0
	いいえ	3

(資料：IPAG 診断・治療ハンドブック日本語版 慢性気道疾患プライマリケア医用ガイド)



公園前薬局
TEL.042-646-4986
FAX.042-660-8841

headoffice@sic-info.co.jp

http://www.sic-info.co.jp/park

予防が大切

COPDになりやすい人は、喫煙歴のある中高年男性といわれていますが、同じ年数、同じ本数のタバコを吸っている男女を比べると、実は男性よりも女性のほうが重いCOPDになるというデータがあります。現在、日本全体での喫煙者が徐々に減っているにもかかわらず、若い女性の喫煙率は少し上がっています。男性の方が多い病気にも関わらず、男性より、女性の方が重い症状になるリスクがある病気であることも忘れてはいけません。

COPDの予防は、1に禁煙、2に禁煙。大切なのは禁煙です。自分はもちろん、周りに喫煙者が居る場合も、禁煙を勧めましょう。喫煙している人は、ニコチン中毒という病気です。ただ意志だけで禁煙を成功させるのは難しいとされています。禁煙は、ニコチンを含むような禁煙補助薬を利用して、ニコチン中毒の治療をすることを考えることも大切です。今は、飲み薬に、貼り薬、ガム…。と、禁煙補助薬の種類も増え、禁煙外来を設けている病院もあります。ガムや貼り薬は、薬局で取り扱っています。これまで禁煙に挑戦したけれど失敗してしまった方も、禁煙に「遅い」はありません。自分にあった禁煙方法がきっとあるはず。禁煙してみようかなと、思った方は是非、薬剤師に一言声をかけてください。

COPDと診断された場合

1. 完全禁煙
2. 薬物治療

治療の目的は、呼吸困難感や咳、痰などの症状を改善する生活の質の向上が第一です。

根気強く指示された薬物治療を継続しましょう。気道の炎症などが改善し、少し楽になったからといって、自分の判断で勝手に薬の使用を止めたりはしないで下さい。治療しても壊れた肺胞がもとに戻ることはありません。これ以上、肺胞が壊れないように進行しないようにすることが大切です。

COPDの場合は体重減少のある患者は体重減少のない患者に比べ、有意に生存率が低くなるなどのデータもあります。高カロリー・高たんぱく食を基本とし、リン、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどを積極的に摂取し、体重が減少しないように日頃から気を付けましょう。また、呼吸筋維持のための腹式呼吸も大切です。意識的に呼吸に気を付けましょう。時間をかけてゆっくりと、口を細くして呼吸を吐く、おちよぼ口呼吸は、気道を広げる作用があり、気道の閉塞が改善し、息が吐きやすくなり、肺胞を膨らませておく作用もあるため、効果的な呼吸といえます。腹式呼吸、おちよぼ口呼吸については、図1を参考にして下さい。

図1 腹式呼吸



(調剤と情報 2004年1月号35頁より)

その他、急性増悪を引き起こす原因として、一番多いのは感染症、風邪とインフルエンザです。季節の変わり目は体調を崩しやすいものです。どうか自己管理に気をつけてください。そして、インフルエンザワクチンについては、COPDの増悪頻度を有意に減少させることが明らかになっていますから、インフルエンザの予防接種も積極的に行ってください。

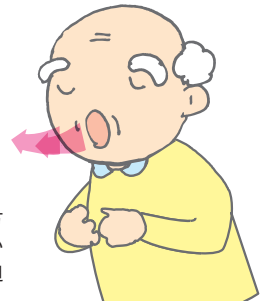
痰対策も忘れずに・・・

COPDの症状の1つとして痰が見られますが、暑くなるこれからの季節は、体の水分が奪われ、脱水状態になりやすくなります。COPDの方に関わらず、人間の体は脱水状態になると、体内粘液の粘度が高くなり、痰が出にくくなります。痰は、生体にとっての異物を外に出すための防御機構です。痰が出ないと、肺炎になったり深刻な状態になる可能性があります。体外へ痰が出やすくなるように、常にこまめな水分補給を心がけましょう。また、喉に痰が絡んだときには、咳き込んだりしてつらいものです。

「ハフイングの方法」という痰の出し方があります。この機会に、痰の出し方も覚えておいてください。この方法では、ゆっくりと息を吸い込んだ後、速く、強く、息をはくことで、痰を気道の上部に移動させる方法です。安静時呼吸または少し多めに吸い込んだ後、声を出さずに、「ハッハッ ハッ」と強く、早く、息をはきだします。これを4-5回繰り返して行います。図2を参考にして下さい。

図2 勢いよく痰を出す方法 (ハフイング)

のど元に上がってきた痰を外へ出すための方法です。『ハッ!ハッ!』と声を出さずに勢いよく息を吐く方法です。息を吐く際に胸を圧迫することで、より強く息を吐く事ができます。



食事でロコモ対策

カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」たっぷりの魚類とカルシウムを多く含む食材で、骨粗しょう症を予防しましょう。

「スズキのクリームチーズ焼きとMixビーンズのミルクスープ」
筒切りにしたスズキに酒・塩・コショウをして焼き、切り口にチーズをのせ揚げ目をつける。炒めたニンジン・タマネギとMixビーンズをスープに入れ7~8分煮て、仕上げに牛乳を加える。

材 料:
スズキ/タマネギ/
ニンジン/Mixビーンズ/
ゴーダチーズ・
グリエールチーズ・
とろけるチーズ/酒/牛乳



今月のサブリ

コエンザイムQ10(CoQ10)

CoQ10は人間の全ての細胞に存在する補酵素(生命活動に必要な物質)です。ミトコンドリアでエネルギーとして大切なATP産生に関与したり、抗酸化作用が注目されています。CoQ10は心機能改善効果、高血圧症の血圧改善、スタチン系薬剤(コレステロールを下げるお薬)の使用によるCoQ10の欠乏状態の改善作用があるといわれています。

また、最近では片頭痛の予防にCoQ10のサプリメントを使うお医者さんもいます。体内で合成される量は、20代をピークに減少し、食事から摂取できる量は約3~5mg。1日に必要といわれるCoQ10は100mgといわれ、CoQ10を多く含むと言われているいわしでも、1日20匹摂らなくてはならない計算になります。(CoQ10はいわし、豚肉、牛肉、オリーブオイルなどに多く含まれているといわれています。欧米では1日100~300mgの摂取を推進。現在、過剰摂取による副作用などはない。)

食事だけでは補えないCoQ10は、サプリメントで補うこともお勧めです。目安量など摂取方法については、薬剤師にご相談ください。