

# COPDを予防しよう

COPDは、Chronic Obstructive Pulmonary Disease（慢性閉塞性肺疾患）の頭文字で、たばこの煙などの有害物質が原因で肺に炎症が起こり、呼吸しにくくなる病気です。

最悪の場合、生命にも関わりますが、多くは禁煙により予防、あるいは発症を遅らせることができます。

## 原因



### 1. 喫煙

患者の90%は喫煙歴があります。喫煙開始の年齢が若く、1日の喫煙本数が多いほどCOPDになりやすく、進行しやすいです。

ブリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が700を超えるとCOPDになる危険性が高いと言われています。

### 2. 受動喫煙

非喫煙者も受動喫煙により、発症することがあります。

### 3. 大気汚染、粉じん・化学物質

原因の多くは喫煙ですが、大気汚染や職業的な粉じん、化学物質により発症することがあります。



## 患者数

国内患者数 <sup>※1</sup> (推定)	530万人
治療者数 <sup>※2</sup>	26.1万人

※1 NICE Study 2001年

※2 厚生労働省「2014年患者調査の概況」

患者の多くはCOPDと気付いていない、あるいは受診していないため未治療のままです。

2016年の厚生労働省の統計では、男性のCOPDによる死亡順位は、**8位（約1.2万人）**でしたが、今後、確実に上がると予想されています。

予防とともに早期発見・早期治療に努めることが重要です。



## COPD患者の肺の変化および症状

	変化	症状
気管支	炎症が起きる。	咳や痰が続く。
	炎症や痰の過剰分泌により、 <b>気管支が狭くなり</b> 空気の通りが悪くなる。	息苦しくなる。
肺胞 <sup>※</sup>	<b>破壊</b> され、酸素と二酸化炭素の交換が円滑にできなくなる。 <b>破壊された肺胞は正常な形に戻ること</b> はない。	息苦しくなる。

※肺胞：気管支の先にある小さなブドウの房の形をした器官



## COPDチェック

- タバコ**を長期間吸っている（または吸っていた）
- 1日に何度も**咳**が出る
- 息切れ**しやすい
- 呼吸をすると**ゼイゼイ、ヒューヒュー**と音がする
- 黄色や粘り気のある**痰**が出る
- 40歳以上**である

（参考：東京都福祉保健局パンフレット「COPD」）

喫煙歴があって、いくつかあてはまる方は、呼吸器専門医に相談しましょう。医師の指示に従い検査、治療を受けてください。

## COPDによる全身への影響(一例)

肺がんを発症しやすい	<ul style="list-style-type: none"> <li>• COPDを発症していない喫煙者に比べて、肺がんの発症率が高くなる。</li> <li>• COPDと肺がんを併発した場合、手術が困難、成功しても術後経過が不良、合併症を発症しやすい等の理由から生存率は著しく低下する。</li> </ul>
糖尿病や心血管障害を発症しやすい	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 肺に起こった炎症が全身に影響し、糖尿病や心血管障害（心筋梗塞、狭心症、脳血管障害等）を発症しやすくなる。</li> </ul>
日常生活が制限される	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 息苦しさのため、日常生活が制限される。服薬治療等で効果がない場合は、在宅酸素療法が必要になることもある。</li> </ul>



## 予防と禁煙のメリット

COPDの原因の多くは喫煙のため、最も重要な予防法は**禁煙**です。長期にわたる喫煙者も禁煙により発症を遅らせることができます。

禁煙はCOPDを予防する以外にも以下のとおり、身体面、金銭面でさまざまなメリットがあります。禁煙外来等を受診し、1日でも早く禁煙しましょう。

### <身体面>

数日後	味覚・嗅覚が改善、歩行が楽になる。
1～9か月後	咳・痰・疲労感・息切れが改善。
1年後	軽度・中度のCOPD患者で肺機能が改善。
2～4年後	虚血性心疾患のリスクが35%減少。脳梗塞のリスクも顕著に低下。
5～9年後	肺がんのリスクが明らかに低下。
10～15年後	さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。



### <金銭面>

440円/箱のタバコを1日1箱吸っていた人が禁煙を続けた場合、増える貯蓄額  
 1ヶ月：約**1万3,000円** 1年：約**15万6,000円** 10年：約**156万円**

2018年度から健保の保健事業として、**禁煙治療費用補助制度が始まります。**制度の詳細は4月下旬頃にリーフレットや健保ホームページで案内しますので、是非活用してください。