

2012年5月



COPD について

「5月31日は世界禁煙デー」

毎年5月31日は世界禁煙デーとなっており、国際デーの1つです。世界の喫煙者は10億以上となっており、毎年300万人が喫煙が原因とみられるがんや心臓病で亡くなっています。そんな人たちを少しでも減らすようと、世界各国で様々な活動がされています。



「禁煙週間 5月31日(木)～6月6日(水)」

世界禁煙デーを受け、厚生労働省が制定したものです。主な取り組みは「ポスターやテレビやラジオ、またはシンポジウムや講演会などでたばこ健康に関する正しい知識の普及」「公共の場・職場における受動喫煙防止対策」「保健所・保健センター主催で行う禁煙支援」などです。

この機会にタバコの害について考え、禁煙を始めてみませんか？

COPDとは？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、たばこなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道や酸素の交換を行う肺などに障害が生じる病気です。空気の出し入れがうまくいかなくなることによって、通常の呼吸ができなくなり、息切れがおこります。



別名タバコ病ともいわれるように、主な原因は喫煙です。患者の90%以上は喫煙者であるというデータもあります。また、非喫煙者であっても受動喫煙によってCOPDにかかることもあります。大気汚染や職業的な塵埃、化学物質も原因となります。

COPDと呼ばれる病気の種類

- ・慢性気管支炎
- ・肺気腫

●COPDの症状

最初は、息切れや慢性の咳と痰など比較的軽い症状が主なため、「年齢のせいだ」「運動不足のせいだ」などと思いこんでしまったりするためにCOPDだということに気づかないまま放置し、病気が悪化してしまうことがあります。

進行すると、咳や痰が止まらなくなる、入浴や着替えなどのちょっとした動作の際にも息切れがするようになります。

さらに進行すると、運動機能が低下して寝たきりになってしまったり、慢性呼吸不全や心不全などの命にかかわるような重い病気を併発することもあります。



COPDの治療法

COPDを完全に治す根本的な治療法は確立されていません。しかし、早い時期に診断を受けて治療を始めることで、症状の進行を遅らせることができます。

◎禁煙

禁煙はCOPDの治療の第一歩です。たばこは最大の原因ですので、喫煙習慣を絶つことで進行を大幅に遅らせることができます。また、進行が抑えられるばかりでなく、さまざまな病気にかかる確率が低下します。



◎薬物療法

今のところ、COPD 自体を治療するような特効薬はなく、呼吸困難などの症状を和らげるための薬が用いられています。

症状をやわらげる薬を用いることによって、呼吸困難⇒身体が動かしづらくなる⇒筋力・運動能力が低下⇒呼吸困難の悪化…という悪循環を断ち切り、病気の進行を遅らせることができます。

気管支を広げて呼吸を楽にする気管支拡張剤、痰を吐き出しやすくする去痰薬、特に苦しい時には即効性の高いステロイド薬が使用されます。



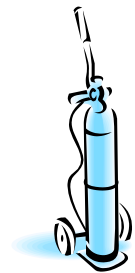
◎栄養管理

COPDの場合、体重が減少する患者さんがかなり多く見られます。体重が減ると風邪などにもかかりやすくなるので、栄養のあるものをとるようにすることが大切です。

◎酸素療法（重症化した場合）

重症になり、肺機能が低下して普通の呼吸だけでは酸素不足に陥ってしまう場合に行われます。

酸素供給器（ボンベ）を用いて、専用のチューブを鼻に通して継続的に酸素を吸入します。





COPD にならないために大切なこと

・禁煙をする

薬局で購入することのできる禁煙補助薬を利用したりしながら禁煙に取り組んでみましょう。禁煙外来を受診するのもひとつの方法です。

・風邪をひかないようにする

人ごみを避ける、手洗いうがいをする、十分な睡眠をとるなど風邪をひかないような生活を心がけましょう。

・日常生活に運動を組み込む

ウォーキングなど、症状に合わせた無理のない運動を日課にしましょう。また、呼吸を正常に近づけていくために筋力の強化も大切です。



・食事に気をつける

日頃からバランスのよい食事をするようにしましょう。どうしたらいいのかわからないときには、栄養指導を受けてみましょう。



(ファイザー株式会社 / e 治験ドットコム / きょうの健康 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>