

M's ダイアリー

文: もとき内科クリニック 院長 大江 元樹

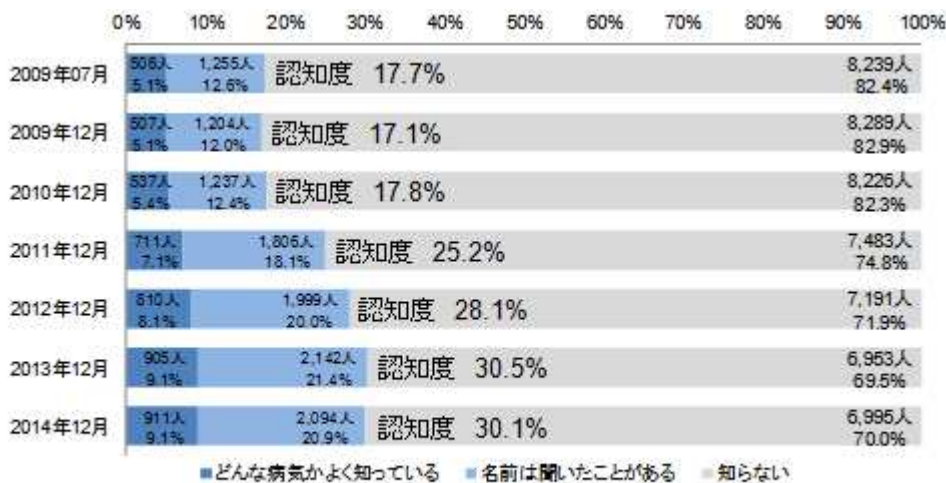
Vol.2 COPD は生活習慣病です！

COPD (シーオーピーディー) ってどんな病気？

以前肺気腫とか慢性気管支炎といわれていた病気です。タバコが原因の肺の病気で、国の定めた健康指針である健康日本 21 でも対策を講じるべき重要な病気として、癌・循環器疾患・糖尿病とならんで COPD が掲げられています。

この病気に関する問題点の一つは、病気としての認知度があまりにも低いことです。下図のように 2014 年の時点でも認知率は 30%しかありません。癌や心筋梗塞・糖尿病など知らない人はほとんどいないのと比べると認知率の低さは際立っています。10 年後に認知率 80%を目指すとしています。病名が英語というのも大きな原因でしょう。日本語で書くと慢性閉塞性肺疾患となり、イメージしにくいのでしょうか。

COPD はたばこが原因の生活習慣病です！



(単一回答 それぞれn=10,000)

COPD の患者さんはどれくらいいるの？

日本国内に約 530 万人の COPD 患者さんがいると推定されています。ちなみに同じ生活習慣病の高血圧は 900 万人、糖尿病 270 万人、高脂血症 188 万人程度です。いかに多いかがお分かりになるでしょう。そのうち現在 COPD として治療を受けている人はたった 22 万人しかいません。この診断率の低さも COPD の問題点の一つです。世界的にみると、2004 年の時点で COPD は死因

原因の第4位です。(1位虚血性心疾患、2位脳血管障害、3位肺炎) 2020年には肺炎を抜いて第3位になると予想されています。

COPD の症状

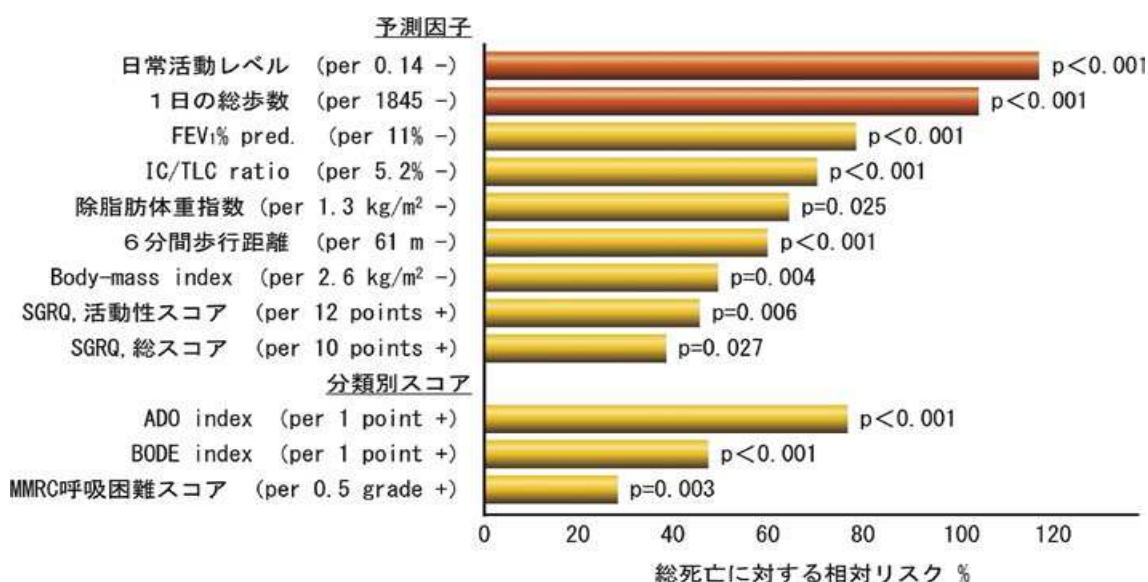
喫煙者あるいは既喫煙者で、咳・痰・息切れなどの症状があれば COPD を疑い、肺機能検査をして診断する必要があります。本来健康な人であれば咳・痰の症状はゼロですから、前回(Vol.1)お話しした気管支喘息同様軽くても咳・痰があること自体異常です。また息切れもよく“歳だから・・・”と考えている方を多くみかけますが、単に加齢だけで何歳になったとしても息切れがでることはありません。



典型的な COPD 患者の体型

歩くことが COPD の最大の治療

COPD の治療には禁煙治療はもちろん様々な薬物治療や、インフルエンザワクチン・肺炎球菌ワクチンなどの予防治療や、病状が進行した場合の在宅酸素療法などさまざまなものがありますが、最近の知見としては、COPD の予後に一番影響を与える因子は身体活動性(下図の日常活動レベル)であると考えられています。1日約7000歩を目標にこつこつ歩くことが元気でいられる秘訣です。COPD の方は是非万歩計をつけて、7000歩を目標に歩きましょう!



もとき内科クリニック

住所：藤沢市辻堂神台 1-3-39

TEL:0466-47-8216