

放っておくとコワイ 肺の生活習慣病

まんせい へい そく せい はい しつ かん
慢性閉塞性肺疾患（シーオーピーディー）

COPD

Chronic **O**bstructive **P**ulmonary **D**isease

COPDは、有害物質の吸入等によって起こる進行性の疾患です。主な原因はたばこの煙で、日本ではCOPDの原因の90%以上を占めるといわれています。

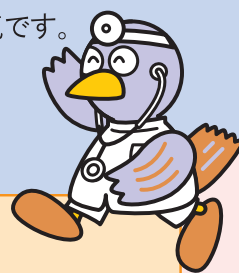
有害な物質が長期に渡って肺を刺激すると細い気管支に炎症を起こします（細気管支炎）。炎症が肺胞にまで及ぶと、肺胞壁が破壊され、空気をうまく吐き出せなくなります（肺気腫）。

このようにCOPDは、細気管支炎や肺気腫により酸素不足となり息切れを起こす病気です。

まずはチェック！

Q1

- ☐ 40歳以上
- ☐ 喫煙している／していた



埼玉県マスコット「コバトン」

どちらか、または両方とも「はい」



どちらも「いいえ」

Q2

- ☐ 同世代と比べて息切れがしやすい
- ☐ 階段は休み休み上がる
- ☐ かぜをひきやすい、またはなおりにくい
- ☐ せきやたんが続いている

「はい」が1つ以上



医療機関を受診し、
呼吸機能検査を受ける
ことをおすすめします！



「いいえ」

呼吸機能検査を
1度受けてみませんか

40歳を迎えたら呼吸機能検査を受けてみませんか

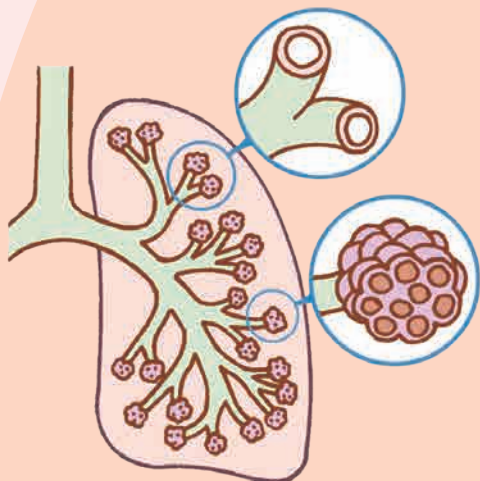
呼吸機能検査で多く利用されているのが、スパイロメトリーです。検査方法は、口にマウスピースをくわえて鼻をつまんで、指示にあわせて息を吸ったり吐いたりするものです。

シーオーピーディー

COPDとはどんな病気？

慢性閉塞性肺疾患

正常な肺

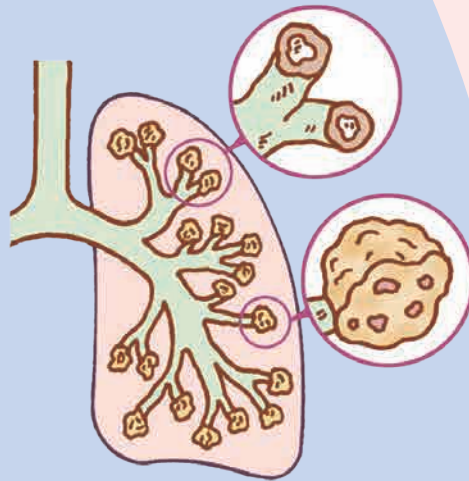


ERCA(C)

肺胞の形が保たれ、血管が肺胞の周囲を網目のように走り、酸素が血液中にとりこまれます。

シーオーピーディー

COPDの人の肺



ERCA(C)

肺胞の壁が壊れて細かい気管支も狭くなります。気管支にたんが溜まり、空気の通りが悪くなります。

イラスト：環境再生保全機構ホームページより

毎年1万人以上が死亡

日本では、毎年1万人を超える方がCOPDで死亡しており、特に男性に多い傾向があります。

世界でも、1990年には死因の第6位だったCOPDが、2016年には第3位になっています。



初期症状は、せき、たん、息切れです。

ゆっくりと進行し、放置しておくと溺れるような息苦しさになる病気です。

日常生活に大きな影響が…

進行・悪化すると、自力では呼吸が難しくなります。放置すると、体を動かすのが苦しく閉じこもりがちになり、生活の質が下がります。寝たきりなど深刻な状態になることも。

受診していない人が多い

患者数は約530万人といわれていますが、実際に医療機関に受診している人は約22万人。受診していない人が多数いると考えられています。

40歳以上、喫煙者

40歳以上、喫煙者(または過去に喫煙していた人)はCOPDになるリスクのある人です。

■ まずは禁煙・受診しましょう

COPDの予防・治療の基本は禁煙です。

一度低下した肺の機能を元に戻すことは困難です。しかし、禁煙と薬物療法によって症状を和らげることが可能です。

思い当たる症状があれば、早めに受診しましょう。