

みなさん、こんにちは。私は、国立病院機構沖繩病院呼吸器内科医師 名嘉山裕子と申します。今回は、COPD（慢性閉塞性肺疾患）についてお話しします。落語家の桂歌丸さんがCOPDと診断されており、入院を繰り返していることがニュースになっていたり酸素吸入をしている姿をテレビでみて知っている方も多いと思います。日本では40代以上の8.6%、約530万人以上の患者さんがいると言われています。

・COPDとは

有毒な粒子やガスの吸入によっておこる進行性の病気です。重症化すると、少し動くだけでも息切れしてしまい酸素吸入が必要になるなど、生活に大きく影響してしまいます。

・COPDの原因

タバコで肺が悪くなるということをよく耳にするとおもいます。COPDは別名たばこ病とも言われており、ヘビースモーカーに多い病気で患者の90%以上は喫煙者です。また、受動喫煙によっても起こります。

人の肺には気管支という空気の通り道があり、気管支が枝分かれした奥の方にブドウの房状になった肺胞という組織があります。肺胞では、酸素を取り込んで二酸化炭素を排出する作業が行われています。たばこによる長期間の刺激により、気管支に炎症が起こり咳や痰が多くなります。その結果、気管支の内腔が狭くなり空気の流れが悪くなります。肺胞にまで炎症がおよんでしまうと肺胞の壁が壊されて酸素が取り込みにくくなります。つまり酸素が取り込めなくなる上に、うまく空気を吐き出せないという状態になることから、酸素不足となり息切れをきたします。喫煙開始の年齢が若いほど、また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といわれています。COPDにより悪化してしまった肺機能は、残念ながら元の健康な状態に戻すことはできません。

・COPDの症状

階段の上り下りなど体を動かしたりするときに息切れを感じたり、風邪でもないのに咳や痰が続くことがCOPDの主な症状です。COPDが進行すると、少し動いただけでも息切れがして日常生活もままならなくなります。さらに進行すると呼吸不全や心不全を起こすこともあり早期発見・早期治療が必要です。また、肺だけではなく虚血性心疾患や骨粗しょう症、糖尿病を併発しやすいこともわかっています。

・COPDの診断

COPDでは、息が吐き出せないことが特徴です。そこで医療機関ではスパイロメーターという機械を使って肺がうまく働いているかを調べます。スパイロメーターによる検査で「1秒率」を測定します。1秒率とは、息をいっぱい吸い込んだあとにできるだけ早く息を吐

ききったときに最初の 1 秒間に何%の量を吐けたかというものです。1 秒率が 70%以下では、COPD の可能性が高くなります。また、胸部 X 線写真や CT 検査を行うこともあります。

・ COPD の治療

COPD では肺胞が壊れたり気管支に炎症を起こすことで、肺機能が低下します。残念ながら、一度壊され炎症を起こした肺はもとにもどすことはできません。しかし、早く発見して治療を続ければ症状を和らげたり病気の進行を抑制することが可能です。

① 禁煙

COPD の最大の原因は喫煙であり、最も有効な治療は禁煙です。既に COPD になっていてもたばこをやめれば、進行の速度を抑えられるのは確実です。

② 薬物療法

COPD では、気管支が狭くなることで息苦しくなります。そのため、薬物療法では気管支を広げて呼吸を楽にする気管支拡張薬が薬物療法の中心となります。その他、痰を出しやすくする薬や、増悪を繰り返す場合には吸入ステロイド薬を併用することもあります。

③ 呼吸リハビリテーション

COPD が進行すると呼吸困難により運動能力や生活の質(QOL)が低下します。このような状態では薬物療法に加えて、口すぼめ呼吸や腹式呼吸などの呼吸訓練や運動療法や栄養療法も必要になります。自覚症状の軽減、運動能力の向上、QOL の向上が期待できます。

④ 酸素療法

肺機能の低下がすすむと普通の呼吸では酸素が十分にとりこめなくなり、呼吸不全という症状に陥ります。不足した分を補うため、酸素を吸入することが酸素療法です。酸素療法を行うと心臓をはじめとした様々な臓器に酸素が行きわたり、酸素療法を行わない場合より長生きできることがわかっています。

⑤ ワクチン接種

風邪やインフルエンザなどの感染症をきっかけに呼吸困難などの症状が悪化することがあります。これを「COPD の増悪」といいます。COPD は増悪のたびに段階的に悪化することが知られています。増悪を防ぐためのワクチンにはインフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンがあります。特にインフルエンザワクチンは重篤な増悪を 50%減少させると報告されています。また、インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンを併用することによってインフルエンザワクチン単独の場合にくらべて COPD 増悪の頻度の減少が報告されています。

COPD では悪化した肺をもとにもどすことは困難です。しかし COPD を早期に発見し

て治療を継続していけば、息切れが楽になるだけでなく進行を遅らせて重症化を防ぐことができます。COPDは主に喫煙者で40歳以上に多い病気です。坂道などで呼吸困難がある、3週間以上続く咳や痰がある、呼吸をするとゼーゼー、ヒューヒューという音がするといった症状がある方はCOPDの可能性がります。思い当たる症状のあるかたは、かかりつけの医師に相談してください。必要に応じて呼吸器科の専門医へ紹介してもらおうようにしてください。
