



訪看新聞 6月

発行：グレース訪問看護ステーション城南



皆様こんにちは。昨今ストレス社会と言われる時代となりストレスのはけ口が無い時にタバコやお酒に頼る方もいらっしゃるのではないかと思います。そこで今回はタバコ病とも言われる COPD についてお話したいと思います。ここ数年で COPD という病名が有名になってきたと思います。また聞いたことがない方は、ここで知っていただければ幸いです。

【COPD とは】

肺気腫と慢性気管支炎の二つを合わせたものを COPD(慢性閉塞性肺疾患)と言います。肺の内部が破壊され気管支が狭くなり、息苦しさが見られます。運動をするとき呼吸が苦しくなることはありますが、普段の生活で階段を上がるやゆっくり歩いているだけなのに**すぐ息が切れる・呼吸が吐きにくくなった**など、年齢のせいにして

いるあなたはもしかすると COPD の疑いがあるかもしれません。
厚生労働省の統計によると**2016 年の COPD による死亡者数は 15,686 人**でした。COPD は 20 年以上の喫煙歴を経て発症する病気です。日本でも 20 年以上前の喫煙率上昇の影響が COPD の死亡率を高めていると考えられます。いまだ**喫煙率が高く、喫煙開始年齢が若年化している日本では、今後さらに患者数が増加**することが懸念されています。

【診断】

- ① 問診
- ② スパイロメーター検査
- ③ 画像検査

COPD簡易チェック表		
1.40歳以上ですか?	YES	NO
2.タバコを吸っている・吸っていた。	YES	NO
3.同世代の人と比べ息切れしやすい	YES	NO
4.毎日何度も咳がでる	YES	NO
5.毎日何度も痰がでる	YES	NO



【予防と治療】

COPD で一度傷ついた肺の機能は修復できません。残存している肺の機能をそれ以上低下させないようにすることが重要となります。予防としては、まずはタバコを辞めることです。簡単なことですが、喫煙者にとっては簡単なことで簡単なことではないはず。ただ、老後に酸素ボンベを引きながら出歩いたり、呼吸が苦しくて筋肉の低下や栄養不足などになる可能性があると考えれば辞められるかもしれません。もしそれでも難しく辞めたい方は、禁煙外来に受診するのも一つだと思います。

治療法としては、禁煙・気管支を広げる薬物療法、呼吸リハビリテーションがあり呼吸の練習を行うことで呼吸筋の収縮を促し呼吸をしやすくする方法があります。

【参考文献】

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/guide/copd.php> 日本生活習慣予防協会

<http://www.marelingua.info/>

https://nurseful.jp/nursefulshikkanbetsu/pulmonology/section_2_01/ ナースフル