

# あおぞら



## ◎特集 1

その息切れ、本当に年のせいですか？

～COPD 慢性閉塞性肺疾患という病気について～

## ◎特集 2

世界結核デー

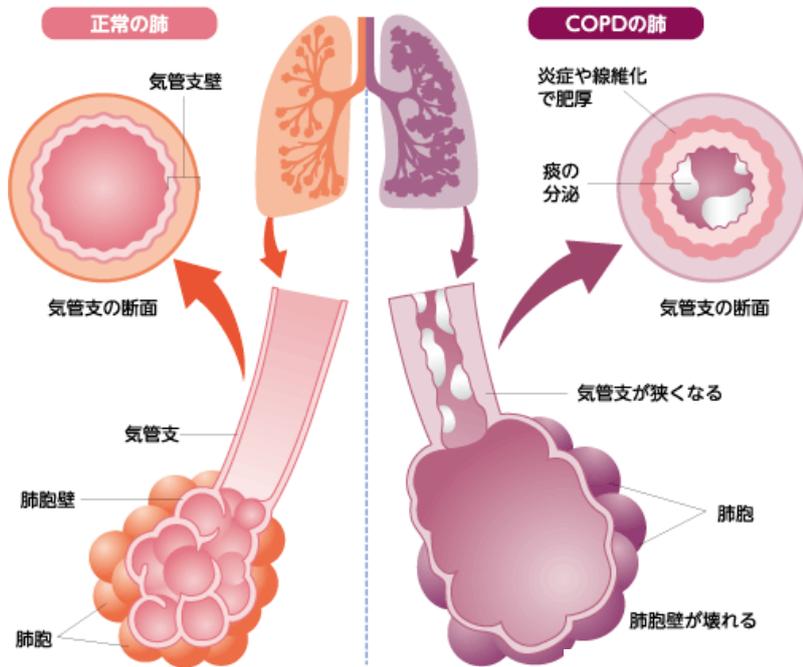
～結核とはどのような病気なのか～

# その息切れ、本当に年のせいですか？

〜COPD 慢性閉塞性肺疾患という病気について〜

◎COPDという病気を知っていますか？

COPD（シーオーピーデー）とは、慢性閉塞性肺疾患という病名の略で、肺が傷んで息切れを起こすのが特徴です。下の図の左側が正常の肺です。空気の通り道の気道と空気を取り込む器官の肺胞がしっかりと形状を保っています。右の図がCOPDですが、気道は炎症で細くなり痰も詰まってしまいます。また空気がうまく通れない状態となってしまう。また空気を取り込む肺胞も破壊されてしまい、酸素を体内に取り込むことができず。この気道と肺胞、両方の問題によって息がしにくくなり、運動時では息切れを強めてしまうことがあります。



環境再生保全機構ホームページより

あまり見慣れない病名かもしれませんが、四〇歳以上の人口の約9%、530万人の患者さんがいるとされています。つまり病気の進行や程度の差はありますが、十人に一人がこの病気の患者さんということになります。しかし、大多数の患者さんが未治療の状態だと言われています。

その理由としては、初期症状は咳や痰、そして息切れなど年のせいだと思われてしまい、重症化するまで受診しないことが多いと言われています。



## ◎COPDの原因は？

主な原因は、長期にわたってタバコを吸う事です。他にも大気汚染などの有害物質を吸入することによっても起こります。タバコの煙は粒がとて小小さく、有害物質が肺の奥の奥まで到達してしまいます。



## ◎COPDの治療

### ①禁煙

既にCOPDになっても、タバコをやめれば、その後の肺機能の低下はタバコを吸わない人とはほぼ同じになるとされています。禁煙はCOPDの治療では最も重要で、完全な禁煙が必要です。

禁煙治療には、健康保険が適応される場合があります。当院でも院長外来で禁煙外来がありますので、是非ご相談ください。

禁煙外来  
やっています！



院長 成瀬博昭

### ②薬物療法

毎日の吸入で呼吸困難を軽減することができます。気管支拡張薬が治療の中心ですが、主に気管支のみに作用し、全身的な副作用が起りにくい吸入薬をよく使います。この薬を使い気道を広げると空気の通りがよくなり、呼吸困難を軽減します。



### ③栄養

患者さんは健康な人よりも多くのエネルギーが必要ですが、食欲の低下などにより、栄養不足になりがちです。しっかりと栄養管理をおこなうことが大切です。あわせて運動療法も続けることで、息切れが軽減して活動範囲がひろがり、生活の質も改善されます。

### ④運動

息切れがすると体を動かすのがおっくうになります。体を動かさないと筋肉が弱ってさらに動かなくなり、結果としていつそ息切れが強くなるという悪循環に陥りがちです。ムリのない範囲で体を動かして体力をつけ、悪循環を改善することが大切です。

Toda Medical Group TMG

第58回 田園調布中央病院 地域医療公開講座  
その息切れ、本当に年のせいですか？  
～COPD慢性閉塞性肺疾患という病気について～

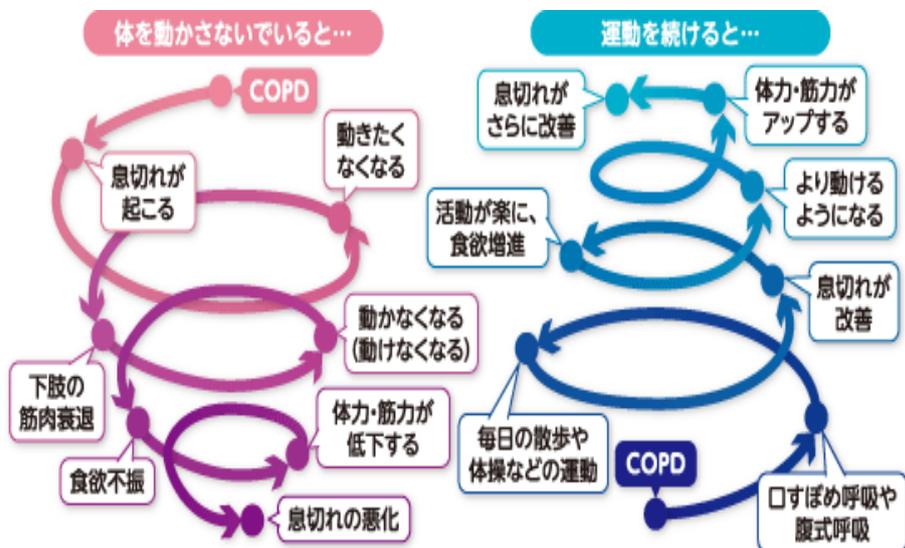
平成30年3月27日(火) 10:00～11:00  
参加費無料 定員20名

講師  
田園調布中央病院  
理学療法士  
小冷 健太

会場  
野村證券 田園調布支店 ラウンジ  
〒145-0071  
東京都大田区田園調布2-62-3 TEL 03-5483-2011(代表)  
※メゾンカイザー東急スクエアガーデンサイト店3Fの隣に  
田園調布支店直連のエレベーターがございますのでご利用ください。

お申し込み・お問い合わせ  
☎ 03-3721-7121(代表)  
田園調布中央病院 担当:総務課 中井  
電話受付時間:平日 9:00～16:30 土曜日 9:00～12:00

※当日撮影した写真は、当施設ホームページを通じて掲載しますのであらかじめご了承ください



# 世界結核予防デー

三月二十四日は世界結核デーです。

細菌学者ロベルト・コッホが1882年に結核菌の発見を発表した日にちなみ、1997年の世界保健総会で制定されたもので、世界各地で結核の啓発活動が行われます。日本でも芸能人が感染した場合など、たびたびテレビでも取り上げられる病気です。

## 結核とはどのような病気なのでしょう

結核菌という細菌が体の中に入り、増える事によって起こる病気です。日本では結核の約8割は肺です（肺結核）。結核菌が肺の内部で増えて、結核特有の様々な炎症が起こります。続いて肺が破壊されていき、呼吸する力が低下します。



## 《症状》

初期の症状は風邪と似ていますが、せき、痰、発熱などの症状が長く続くのが特徴です。また、体重が減る、食欲がない、寝汗をかくなどの症状もあります。さらにひどくなると、だるさや息切れ、血の混じった痰などが出現し、咯血や呼吸困難に陥って死に至ることもあります。

## 人につうつる病気なのでしょうか

結核は感染症なので、発病して病気が進行すると他者に感染する可能性があります。結核にかかった人がせきやくしゃみをする時、結核菌は空気中に飛び散ります。周囲の人が結核菌を吸い込むと、吸い込んだ人の一部の人々が結核が「うつる」「感染」という状態になります。「感染」した状態になった人10人の内、病気になる人は1人程度です。しかし、そのときは発病しなくても後に体力が低下したり、他の病気になって免疫機能が働かなくなるなどして抵抗力がおちると発病する可能性があります。

※最初の感染から一年後、時には二〜三十年後に発病することもあります。

## 体の免疫力を高めましょう

結核の対策として、感染予防・発症予防のどちらにも共通する重要なことは、**体の免疫力を高めておくことです**。もしも、結核菌を吸い込んでも、免疫力が高ければ、結核菌が体内深く侵入する前に結核菌を退治でき、結核菌に感染してしまつた場合でも、結核菌の増殖を抑えられるため発症せずに済みます。免疫力を高めるには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動などが重要です。普段から、夜更かしなどの不規則な生活や喫煙をせずに、健康的な生活を心がけましょう。



発行 田園調布中央病院 広報委員会  
編集 医事課 荒木

地域医療連携室 櫻井