

新型コロナウイルス感染症の影響の為、  
本年度も健康教室が開催できない状況となっており、  
いつも参加してくださっている皆様には大変ご迷惑をお掛けしております。  
この度、健康教室運営委員会で話し合い、健康情報をお届けする運びとなりました。  
プチ健康教室では、毎号1つの病気について皆様にわかりやすくお伝えしていきます。  
さて、記念すべき第一号目のプチ健康教室のテーマは、「COPD」です。  
国民認知度が30%程度とまだ低いのですが、タバコが主な原因とされ、  
気づいたときには病状が不可逆性に進行し、酸素が必要になったりするやっかいな病気です。  
裏面のチェックシートもぜひ活用してみてくださいね。

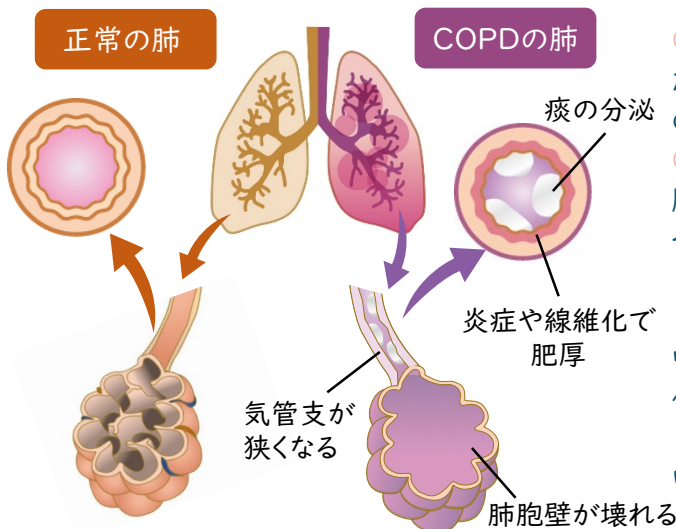
加古川中央市民病院 健康教室運営委員会 委員長  
呼吸器内科 主任科部長 西馬 照明

## 肺の生活習慣病 COPD (慢性閉塞性肺疾患) を見逃さないで!!

肺の生活習慣病とも言われている「COPD」とは、肺気腫や慢性気管支炎も合わせた、慢性閉塞性肺疾患という病気のことで、

気管支が炎症を起こしたり肺胞が破壊されて肺機能が低下し、悪化するとせき・たん・息切れが強くなり生活に支障をきたします。せきや呼吸困難などの症状は気管支喘息と似ていますが、進行性であるという点で異なります。

2001年の調査において、日本では約530万人の患者数があるとされています。知名度の低い病気であることから、適切な治療を受けていたのはそのうち約5%の22万人ほどでした。また年々死亡者数が増えて令和2年度の男性死亡率10位となっています。



### Point

#### ◎原因

たばこの煙など有害な粒子やガスの吸入による肺の慢性的な炎症

#### ◎症状

肺の中に空気がたまった状況で吐き出せなくなり、それ以上吸えなくなるため呼吸困難が起こります

たばこの煙に含まれるニコチンは、新型コロナウイルス感染症の侵入口といわれるACE2受容体を増やすといわれています。

そのため喫煙者やCOPD患者は重症化しやすいとされているため注意が必要です。

# やってみよう①

## 今すぐチェック!! あなたはCOPD患者?!

右の質問票に沿って、各質問に対するご自身の回答の横にある数字を記入しましょう。

点数を足して総合点を計算して下さい。

1.の点数 ( )
+ 2.の点数 ( )
+ 3.の点数 ( )
+ 4.の点数 ( )
+ 5.の点数 ( )
= 合計点 ( )

合計点が**4点**以上でCOPD(慢性閉塞性肺疾患)にかかっている可能性**があります**。

合計点が4点以上だった方は、近隣の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。

**COPD 集団スクリーニング質問票 (COPD-PS™)**

この質問票は、ご自身、ご自身の呼吸、またご自身ができることについてお伺いするものです。記入にあたり、以下の質問に対し、ご自身に最もあてはまる回答のボックス (○) に☒をつけてください。

- 過去4週間に、どのくらい頻繁に息切れを感じましたか？
 

まったく 感じなかった	数回感じた	ときどき感じた	ほとんど いつも感じた	ずっと感じた
▼	▼	▼	▼	▼
□ <sub>0</sub>	□ <sub>0</sub>	□ <sub>1</sub>	□ <sub>2</sub>	□ <sub>2</sub>
- 咳をしたとき、粘液や痰などが出たことが、これまでにありますか？
 

一度もない	たまに風邪や 肺の感染症に かかったときだけ	1か月のうち 数日	1週間のうち、 ほとんど毎日	毎日
▼	▼	▼	▼	▼
□ <sub>0</sub>	□ <sub>0</sub>	□ <sub>1</sub>	□ <sub>1</sub>	□ <sub>2</sub>
- 過去12か月のご自身に最もあてはまる回答を選んでください。  
呼吸に問題があるため、以前に比べて活動しなくなった。
 

まったく そう思わない	そう思わない	何ともいえない	そう思う	とてもそう思う
▼	▼	▼	▼	▼
□ <sub>0</sub>	□ <sub>0</sub>	□ <sub>0</sub>	□ <sub>1</sub>	□ <sub>2</sub>
- これまでの人生で、たばこを少なくとも100本は吸いましたか？
 

いいえ	はい	わからない
▼	▼	▼
□ <sub>0</sub>	□ <sub>2</sub>	□ <sub>0</sub>
- 年齢はおいくつですか？
 

35~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
▼	▼	▼	▼
□ <sub>0</sub>	□ <sub>1</sub>	□ <sub>2</sub>	□ <sub>2</sub>

# やってみよう②

## 進行の抑制には呼吸リハビリが効果的

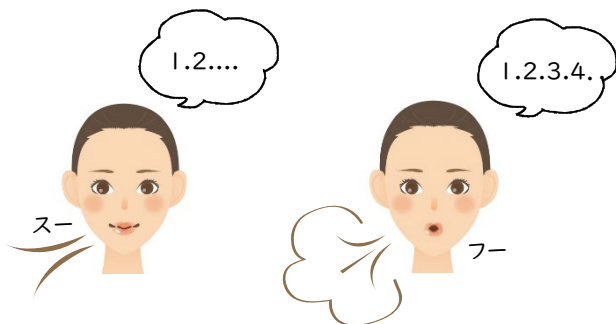


COPDを予防するには、日常生活を送るために必要な基本動作を、息切れなく楽にできるようにすることが大切です。日々の運動に以下の呼吸法を加えてみましょう。

### ◎口すぼめ呼吸

①鼻から息を吸います。

②唇を軽く閉じて、口からゆっくり吐き出します。



### ◎腹式呼吸

①軽く膝を曲げて立てます。手を胸とお腹に置きます。



②鼻から息を吸い込み、お腹がふくらむのを手で確認します。



③お腹の力を抜いて、口をすぼめてゆっくりと息を吐きましょう。



COPDの予防や症状軽減には、禁煙だけでなく、身体活動性の向上が大切だといわれています。歩数計などを使って運動量を毎日測ったり、体重を減らさないよう十分な食事をとるなど心がけてください。