

●COPDその4

■COPDをもう一度

COPDは Chronic Obstructive Pulmonary Disease の略語で、“慢性閉塞性肺疾患”のことをいいます。喫煙者に多い病気ですが、受動喫煙でもその危険に直面しています。COPDの患者さんの90%以上はたばこに関係しています。

- ①COPDの初期の主な自覚症状は・・・せき、たん、息切れ
- ②40才以上の日本人でCOPDの疑いがある方は・・・10人
- ③2020年にCOPDは45才以上の死亡原因の第何位になると予想されているのか・・・3位
- ④肺だけでなく全身に影響を及ぼすCOPDは特に発症率が高まる病気は・・・動脈硬化
- ⑤COPDの予防や悪化を防ぐために一番大切なことは・・・禁煙

■COPDの発症予防と発症した場合の悪化対策

その第一歩は禁煙です。

たばこを吸う人は吸わない人に比べて10年以上も寿命が短いことがわかっています。同時に禁煙することで寿命が延びる可能性が高いことも明らかになりました。

25～34才で禁煙した人は約10年

35～44才で禁煙した人は約9年

45～54才で禁煙した人は約6年・・・たばこを吸い続けた人よりもそれぞれ寿命が延びています。

■COPDが進行するとどうなるのか

- ①日常生活に支障をきたすことがある・・・食事・着替えなどの動作で息苦しく、平地歩行も休み休みに
- ②しつこいせきが続く・・・せき・たんが慢性化する
- ③睡眠の質が悪くなる・・・夜間のせき、息苦しさと睡眠が妨げられる
- ④自宅での酸素吸入が必要になる・・・在宅酸素療法が必要になる
- ⑤旅行先に酸素ボンベの準備が必要になる

■世界では

WHOの統計では今後ますますCOPDの患者数と死亡率が高まると予想されています。2020年には45才以上の死亡原因の第3位になると予想されています。

1990年と2020年の世界の死亡原因ランキング

死亡原因	1990年	2020年	順位変化
虚血性心疾患	1	1	0
脳血管障害	2	2	0
COPD	6	3	↑3
肺炎・気管支炎	3	4	↓1
肺がん	10	5	↑5
交通事故	9	6	↑3

※COPD [その1](#)、[その2](#)、[その3](#)も参考にしてください。

※上記の内容・図表は2015年11月26日朝日新聞の「COPDを学ぼう」より引用しました。