

放送 毎週木曜日 21:30~21:45

ラジオNIKKEI

# 虎ノ門医学セミナー

～より良い地域連携医療をめざして～

企画・制作: 虎の門病院・医師と団塊シニアの会  
提供: 総合メディカル株式会社



よい医療は、よい経営から

総合メディカル株式会社

2016年5月19日放送

## 「COPDの予防と治療をめぐる」

虎の門病院 呼吸器センター内科部長 岸 一馬

【定義】 COPD は chronic obstructive pulmonary disease の頭文字をとったもので、日本語では慢性閉塞性肺疾患と呼ばれます。COPD には、肺気腫や慢性気管支炎という病気が含まれます。COPD は、タバコの煙などの有害物質を吸い込むことによって、肺胞が壊れていき、空気の通り道である気道にも障害が生じる病気です。その結果、空気の出し入れがうまくできなくなり、息切れがおこります。

【原因】 COPD の主な原因は喫煙です。COPD は別名タバコ病といわれ、ヘビースモーカーに多い病気で、患者さんの90%以上は喫煙者です。逆にいいますと、喫煙歴のない方では、COPD はとても少なくなります。喫煙以外の危険因子としては、大気汚染などが挙げられています。

【頻度】 2000年に国内で行われた調査では、40歳以上の男女のうち8.6%の人がCOPDの疑いであることがわかりました。この時の、推計患者数は約530万人でしたが、実際の治療患者数は約21万人で、COPDの患者の95%以上が診断されていない現状です。このようにCOPDは病名の認知度が低く、実際に治療を受けている患者さんが少ないことが問題になっています。年齢別では、70歳以上の高齢者に多い病気です。

COPDによる死亡数は全体として増加傾向にあり、2014年は約1万6千人で日本人の

### COPDとは？

- Chronic Obstructive Pulmonary Diseaseの略
- 日本語では、慢性閉塞性肺疾患と呼ばれる
- 主な原因は喫煙である
- 70歳以上に多い
- 患者数は推定530万人以上で、95%以上が診断されていない
- 主な症状は、咳や痰、息切れでゆっくり進行する
- 年間の死亡者数は約1万6千人である

死因の第 10 位になっています。

【症状】 COPD の主な症状は息切れです。特に体を動かした時に、例えば、階段の昇降時や坂道をのぼる時に気づきます。その他の症状として、慢性の咳と痰があります。ときに、風邪をひいた時や運動をしたときにゼーゼーという喘鳴がする方もいます。

COPD は高齢の喫煙者に多い病気なので、少々息苦しかったり、咳や痰があっても、歳だからしょうがないと思っている方がたくさんいます。40 歳以上の喫煙歴のある方で、長引く咳や痰がある場合には、COPD があるかもしれないので、注意が必要です。

【診断】 COPD の診断は、スパイロメトリーという呼吸機能検査で行われます。スパイロメトリーは、機械本体とチューブ、マウスピースで構成されます。検査では、息がもれないように鼻をクリップでつまみます。次に、マウスピースを口でくわえて、静かな呼吸を数回繰り返した後に、大きく息を吸い、その後一気に出来るだけ強く息をはきま

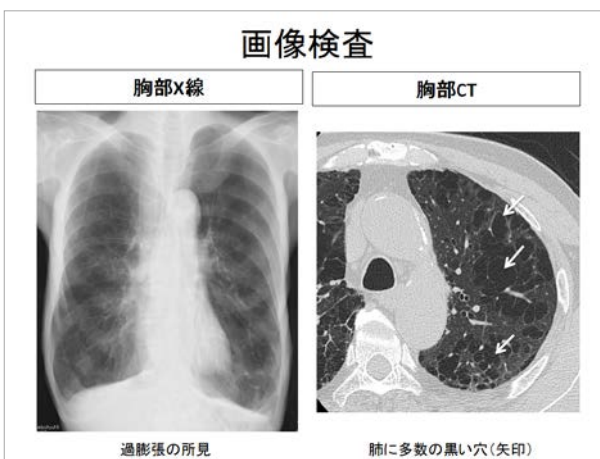
す。このように、スパイロメトリーは、呼吸をするタイミングが大切なので、技師や看護師の指示に従って、検査を受けてください。

スパイロメトリーでは、努力性肺活量や一秒量、一秒率を測定します。努力性肺活量は、最大限に吸えるだけの息を吸い、それを思い切り強く吐き出した空気の量です。一秒量は、最初の 1 秒間に吐き出された空気の量で、これらの 1 秒量と努力性肺活量の比を 1 秒率といいます。この 1 秒率が 70%未満の場合に、COPD が疑われます。つまり、COPD は、強く息を吐けない状態といえます。喫煙歴のある方で、長引く咳や痰などの症状がある場合には、早いうちに病院を受診してスパイロメトリーなどの呼吸機能検査を受けることをお勧めします。



呼吸機能検査の他には、胸部 X 線検査、胸部 CT 検査が行われます。これらの画像検査は、COPD 以外の肺の病気の診断に必要です。ただし、胸部 X 線検査では、進行した COPD は診断できますが、早期の診断は困難です。進行した COPD の胸部 X 線写真では、肺がとても大きく膨らみ、過膨張といわれる状態になります。

一方、胸部 CT では、早期から肺胞の



壊れた部分が小さな黒い穴となって見ることができます。そして、重症になるに従って、黒っぽい穴の部分が増えてきます。このように、胸部 CT は、COPD の早期からの診断に有用です。

【治療】治療としては、禁煙がなによりも大切です。禁煙はいつ行っても効果があります。禁煙により COPD の進行が抑えられ、症状が軽くなるだけでなく、肺癌などのさまざまな病気にかかる確率も低下します。

たばこの煙は、喫煙者だけでなく、たばこを吸わない周りの人にも、いわゆる受動喫煙による健康被害をもたらします。周囲への影響からも、喫煙者は確実に禁煙するようにしてください。喫煙は基本的に薬物依存症と考えられます。一般的に、起床後 30 分以内にタバコを吸いたくなり、1 日 1 箱より多く吸う場合には、タバコに含まれるニコチンへの依存度が高いと考えられています。禁煙しようとする場合は、禁煙外来を受診することも一つの方法です。禁煙補助薬として、ニコチンパッチや飲み薬があり、一定の要件を満たせば、保険診療で行うことができます。

**治療**

- **禁煙** → **最重要**
- **薬物療法**
  - 吸入気管支拡張薬、吸入ステロイド薬
  - 去痰剤
- **呼吸リハビリテーション**
  - 口すぼめ呼吸、腹式呼吸
- **酸素療法**

禁煙しようとする場合は、禁煙外来を受診することも一つの方法です。禁煙補助薬として、ニコチンパッチや飲み薬があり、一定の要件を満たせば、保険診療で行うことができます。

COPD を治すお薬は残念ながらありません。治療は、気管支を拡げて呼吸を楽にすることが基本です。気管支を拡げるお薬を気管支拡張薬といいます。気管支拡張薬には、吸入薬、飲み薬、貼り薬がありますが、主流は吸入薬です。

気管支拡張薬は作用機序により、抗コリン薬とβ2刺激薬の2種類があり、いずれも1日1回の吸入で、十分に気管支を拡げることができるようになりました。抗コリン薬とβ2刺激薬が一つになった配合剤もあります。

この他、COPD の増悪を繰り返す患者さんでは、ステロイド吸入が効くこともあります。

吸入薬は、飲み薬と比べて少ない分量で気管支に高濃度にゆきわたり、効果も早く現れます。また、全身的な副作用を軽減できます。吸入療法は正しく行うことが大切です。吸入器の使い方にはコツがありますので、医師や薬剤師の指導のもと、きちんとマスターして使いましょう。

痰が多い方では、痰をだしやすくしたり、やわらかくする去痰剤が用いられます。また、気管支炎などの細菌感染を併発した場合には、抗生物質を使います。

お薬以外の治療として、呼吸リハビリテーションがあります。呼吸が楽になるようにトレーニングをすることが呼吸リハビリテーションです。具体的には、「口すぼめ呼吸」や「腹式呼吸」があげられます。

「口すぼめ呼吸」では、鼻から息をすい、口をすぼめてゆっくり息をはきます。息を吐く時には吸う時の2倍位を目安にします。「腹式呼吸」では、腹筋を使って呼吸を助けます。息を吐くときにお腹を引っ込め、息を吸うときにお腹をだすという要領で行います。また、重症のCOPD患者さんで、低酸素血症がある場合には、酸素療法を行います。酸素療法によって、外出や旅行が容易になります。

【併存症】なお、COPDには、高血圧や虚血性心疾患などの心臓病、骨粗鬆症、消化性潰瘍、糖尿病、悪性腫瘍などの病気も合併しやすいため、全身の評価と管理を行う必要があります。

【増悪】COPDは、慢性に経過する病気なので、長期に病状を安定させることが大切です。症状の安定している患者さんが、急に咳や痰、息切れなどで具合が悪くことをCOPDの増悪といいます。この原因として多いのは、かぜや肺炎などの呼吸器感染症です。

最後に、日常生活上の注意点についてお話します。

【風邪】COPDの患者さんにとって、かぜは大敵です。かぜやインフルエンザにかからないように気をつけてください。

風邪をひかないためには、①人混みをさける、②帰宅したら、手洗いとうがいを忘れずに行う、③十分な睡眠をとる、④栄養のあるバランスをとれた食事をする、そして⑤インフルエンザワクチンを毎年うける、とよいでしょう。さらに、65歳以上もしくは重症のCOPD患者さんでは肺炎球菌ワクチンの接種も推奨されています。

【栄養管理】COPDでは、体重が減少する患者さんが多くいます。通常、体内の脂肪と筋肉が減少します。このように体重が減少する患者さんでは、健康な人より多くのカロリーを摂取してください。特に良質のタンパク質を摂ることが望まれます。

【運動】運動に関しては、症状に合わせて、毎日15～20分程度のウォーキングなどを行うことをお勧めします。万歩計を使えば、客観的な評価ができるようになります。

息切れがあると、体を動かすことがおっくうになります。しかし、わたしたちの筋肉は体を動かさないとだんだん衰えて、筋力が低下します。筋力を低下させないために、多少息切れがあっても、体を動かすことがとても大切です。

### 日常生活の注意点

- かぜやインフルエンザに注意する
  - インフルエンザワクチン
  - 肺炎球菌ワクチン
- 体重が減少している患者さんでは、十分なカロリーを摂取する
- 適度な運動をする
  - 毎日15～20分程度のウォーキングをする