

地域健康情報誌 [テ・ア・テ]

Vol.20

Te・A・Te

2016

秋

社会医療法人大雄会



特集

肺の生活習慣病

COPD

について



肺の生活習慣病 COPD



呼吸器内科部長 伊藤 雄二 医師

咳・たん・息切れが気になる人へ

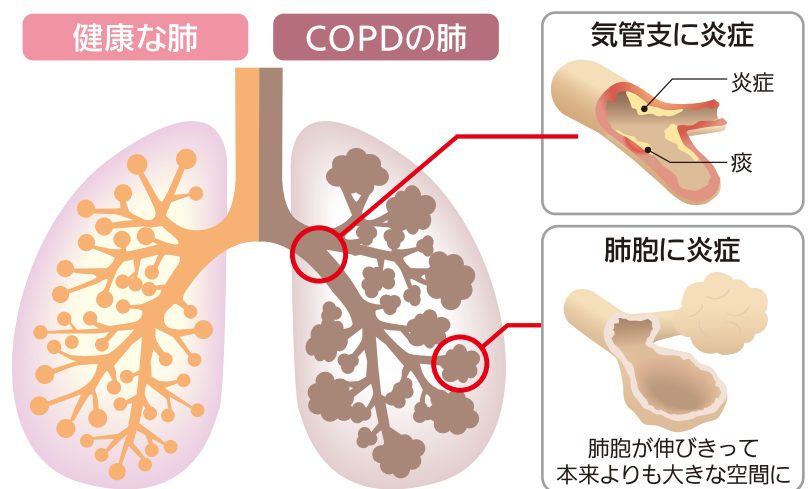
最近、咳やたんがよく出たり、少し動いただけで息切れする事はありますか？風邪をひいているわけでもないのにその症状が続くのであれば、肺に異常があるのかもしれません。

また、ありふれた症状ですが、放っておくと呼吸が困難になり、日常生活にも支障をきたします。

今号は身近な肺の病気“COPD”について紹介いたします。

COPDとは？

「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」は、長年の喫煙などによって起こる“肺の生活習慣病”です。たばこの煙によって肺(気管支や肺胞)に炎症が起こり、空気の通りが悪くなって、咳やたん、息切れなどの症状が現れます。似ている症状に喘息(ぜんそく)がありますが、COPDは喘息とは異なり安静にしている時には息切れがないのが特徴です。日本では現在、少なくとも530万人以上のCOPDの患者さんがいるといわれています。



COPDの可能性をチェックしてみましょう！

- あなたは40歳以上ですか？
- あなたは現在タバコを吸っていますか？あるいは以前吸っていましたか？
- あなたは同世代の人に比べて息切れしやすいですか？
- あなたは1日に何度も咳をしますか？
- あなたは1日に何度もたんが出ますか？



以上の質問で3つ以上チェックのある方は医師に相談してみましょう。

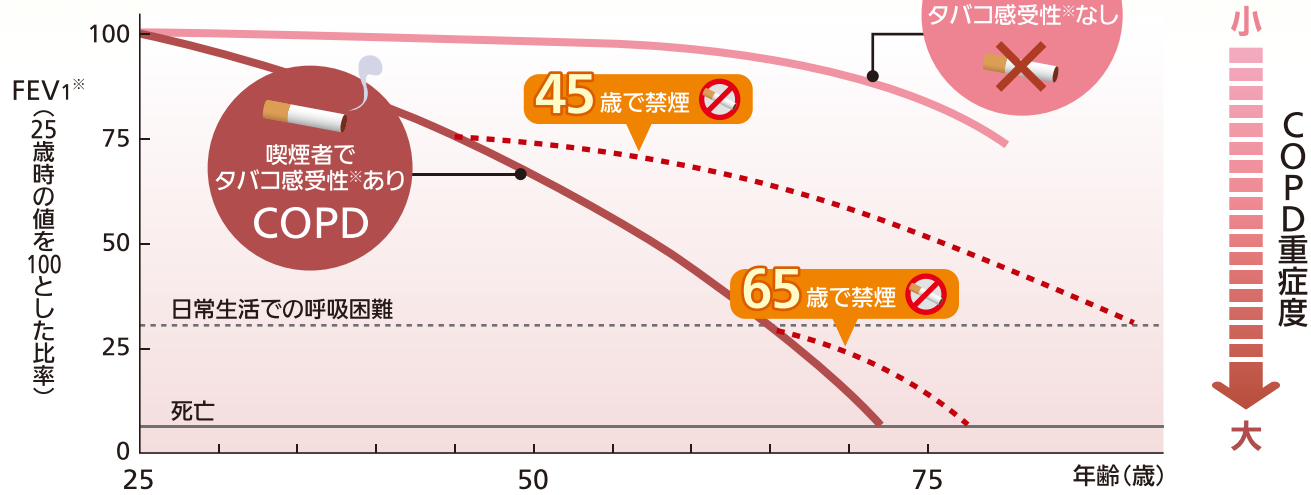
COPDが引き起こす症状

健康な方でも年齢を重ねると肺機能は徐々に低下していきますが、喫煙をしている方の肺機能の低下は、健康な方の肺機能よりも3倍の速さで低下します。



年齢による肺機能低下

※FEV1(1秒量): 息を最大限に吸ってから強く吐き出した際、最初の1秒間で吐き出せた空気量



※タバコの煙などの発がん物質の影響を受けやすい

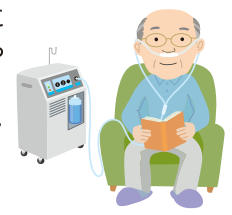
COPDの初期

COPDにかかると、風邪をひいているわけでもないのに咳(せき)や痰(たん)が出ます。初期症状が風邪と似ているため、発症に気付かず見過ごされがちです。病状はゆっくりと進行していき、やがて階段を上る時、重い荷物を持った時など、息切れや息苦しさを感じるようになります。



さらに進行すると

さらに進行すると平地を歩く時でも息切れが起るようになり日常生活に支障をきたします。また、体重減少や食欲不振も起こり、体や手足の筋力、筋肉量も減ってしまいます。咳・たん・息切れなど憎悪を繰り返してしまうと、入院・酸素導入が必要となります。



COPDは肺の病気ですが、肺ばかりでなく、虚血性心疾患や骨粗鬆症、糖尿病など全身にさまざまな病気を引き起こします。

基本はセルフケア



まずは禁煙

禁煙できないのはニコチン依存症があるからです。禁煙補助薬や禁煙外来を上手に利用しましょう。



生活の中で運動を!

運動は無理のない範囲で少なくとも週3日行い、足の筋肉を強くし体力をつけ、生活の質を保ちましょう。



食事のとり方に気をつけましょう

肥満の方・痩せ型の方いずれも適正な体型に戻し、維持することが必要です。少なくとも週に1回の体重測定と、毎日の食事の内容や量を整えることが必要です。

まとめ

2000年に実施された疫学的調査では40歳以上の日本人のCOPD有病率は15.6%であり、患者さんはおよそ530万人存在します。そのうちCOPDの治療を受けている方は2014年の調査で推定26万人です。まだまだ診断されていない、見過ごされているCOPD患者さんが多数いらっしゃいます。喫煙歴のある方、受動喫煙のある方で長らく咳痰や、最近息切れを自覚するような方は是非早めに受診しましょう。





教えて!
Doctor
ドクター

テーマに関する素朴な疑問に
呼吸器内科の専門医がお答えします

Q&A

監修:呼吸器内科顧問
岡澤光芝 医師
呼吸器内科部長
伊藤雄二 医師

COPD 編



Q COPDを予防するために禁煙をしたいのですが、 良い方法がありますか？

A ニコチンガム、ニコチンパッチ(皮膚に貼りつけるタイプ)、ニコチンレセプター阻害薬(経口薬)などが市販されています。それらをプログラムに従って使用し禁煙が達成できるようにします。それでも禁煙できない方は、是非禁煙外来を受診しましょう。

大雄会クリニック禁煙外来(10月より開設)

毎週月曜日 午後15:00~(完全予約制)

お問い合わせ先 0586-72-1211 外来・入院支援センター

Q COPDは治療すれば治りますか？

A 残念ながら一度傷害を受けた肺は元の正常な状態に戻すことは難しいです。ただ治療により症状(咳痰、呼吸苦など)を軽減し、病気の進行を遅らせることはできます。

Q COPDの治療について教えてください

A まずは肺機能検査を行いCOPDの病気の進行度合(軽症のI期、中等症のII期、高度のIII期、極めて高度のIV期)を判定します。その進行度に応じて、吸入薬や内服薬を組み合わせます。また慢性的に低酸素血症がある患者さまには在宅酸素療法を導入します。さらに障害が高度で血液中の二酸化炭素が増加している患者さまには鼻マスク人工呼吸器を用います。

Q 風邪でもないのに痰がよく絡みます。 受診した方が良いでしょうか？

A COPDだけでなく気管支喘息、気管支炎、肺炎、肺結核、肺がん、など様々な病気が潜んでいる可能性があります。自己判断せず必ず受診しましょう。

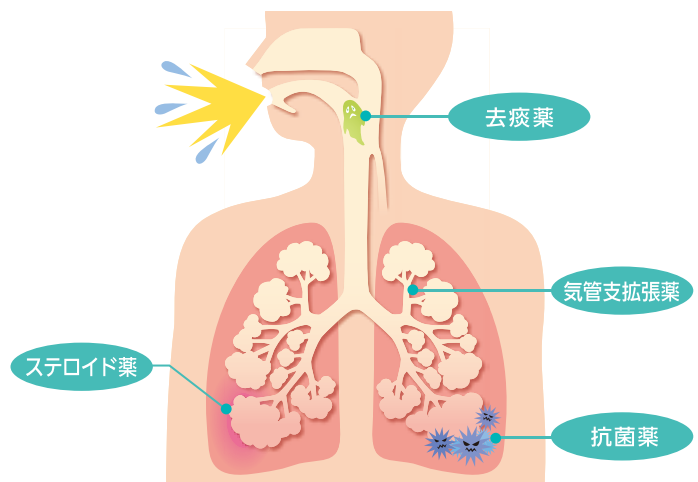
COPDの薬の話

治療薬の概要

COPDの治療に用いる薬は、作用によって大きく4つのグループ(気管支拡張薬、ステロイド薬、抗菌薬、去痰薬)に分けられます。治療の中心は気管支拡張薬です。気管支拡張薬には、貼付薬や内服薬もありますが、主に気管支のみに作用し、全身的な副作用が起こ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、呼吸困難感が軽減されます。気管支拡張薬には、「 β_2 刺激薬」「抗コリン薬」「テオフィリン」の3種類があります。これらを重症度に合わせて併用していきます。さらに、症状の悪化を繰り返すときには「吸入ステロイド薬」を使用することもあります。

主な治療で処方される薬剤の簡単な特徴

- ▶ **気管支拡張薬**
 (β_2 刺激薬、抗コリン薬、テオフィリン)
 気管支を拡張し、呼吸困難感を和らげます。
- ▶ **吸入ステロイド薬**
 気道の炎症をおさえます。
- ▶ **抗菌薬**
 細菌感染による症状の悪化をおさえます。
- ▶ **去痰薬**
 痰を出しやすくしたり、柔らかくします。



服薬における注意点

吸入薬は種類により、それぞれ使用方法が異なります。誤った方法で使用すると効果が下がるため、医師または薬剤師の指導のもと正しく使用しましょう。また、吸入後に口やのどに薬が残り、のどの違和感などの副作用が起こることがあるため、吸入後は必ずうがいをして、口やのどに残っている薬剤を洗い流しましょう。

薬の種類によっては服用方法も変わります。自己判断せず、必ず薬剤師に確認し、正しい服用を心がけましょう。



薬剤師 鎌田理沙子

肺がんに対する

新しい気管支鏡検査と 化学療法について

大雄会の呼吸器内科では、4月に診療部長として、国立病院機構松江医療センター・呼吸器病センターより神田響医師が着任しました。

今年度より、早期肺がん発見のため、**特殊光観察呼吸器内視鏡検査、超音波呼吸器内視鏡検査を開始しました。**

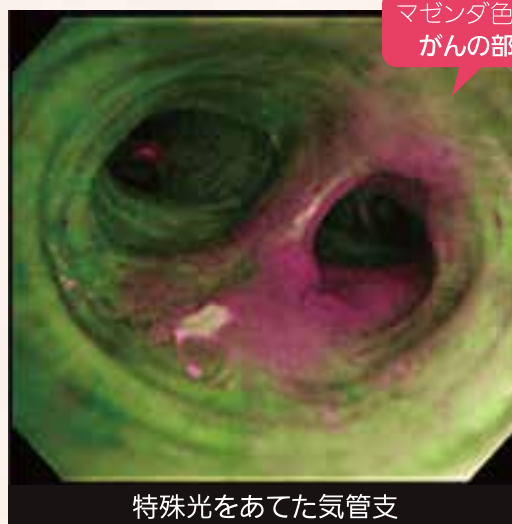
特殊光観察内視鏡は、特殊な波長の光を気道上皮に照射することで、従来の内視鏡では**識別が困難であった異形上皮や表層性のがん病変を、周囲正常粘膜と異なる色調で描出することが可能です。**



呼吸器内科 診療部長 **神田 響** 医師



通常の内視鏡の画像



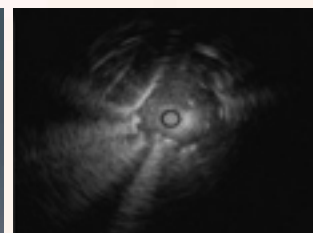
特殊光をあてた気管支

マゼンダ色の部分が
がんの部分です

超音波内視鏡検査では、ガイドシース(右図左)という細いナイロン製のカテーテルを、超音波装置(右図右)を用いて病巣まで正確に誘導し、従来の気管支鏡検査では到達が困難であった**肺野末梢(肺の奥)の小型病変であっても、確実な組織採取が可能となります。**



ガイドシースキット



超音波画像

また当院ではこれまで以上に、肺がんに対する最新の化学療法にも力を入れています。

近年、肺がん治療は劇的に進歩し、かつ非常に複雑化しています。腫瘍細胞の遺伝子変異を検索し、その種類によって分子標的治療薬や免疫チェックポイント阻害剤などが使用可能となり、長期にわたる治療効果が得られるようになってきました。さらに治療に対して耐性を持ってしまった腫瘍に対しても、次の分子標的治療薬などが最近使用できるようになり、患者さまは多様な治療を選択することが可能となっています。

当院は、地域の肺がん患者さまに対し、精密気管支鏡検査による早期発見から、低侵襲外科手術、高精度放射線治療、最先端の抗がん剤や分子標的治療薬など、全ての肺がんステージにおいて世界標準の治療を提供できる施設です。地域の患者さまのお役に立てるよう努力してまいります。



「かかりつけ医」をお持ちですか？

大雄会のホームページであなたの近くの「かかりつけ医」が検索できます。

「かかりつけ医」とは、あなたの健康状態や病気のことを普段からある程度知っており、困った時には身近にいて適切なアドバイスをくれるお医者さんです。

地域のみなさまへより良い医療を提供するため、近隣の診療所の先生と大雄会は積極的に連携をおこなっています。

<http://www.daiyukai.or.jp/>

だいゆうかい

検索



ホームページ右バナー内のこのバナーをクリック

かかりつけ医は
お持ちですか？



ページ下部の登録医一覧をクリック



地図上からも探すことができます。



お近くの「かかりつけ医」をお探してください。

施設紹介



総合大雄会病院
〒491-8551 一宮市桜一丁目9番9号
☎0586-72-1211(代)



**老人保健施設アウン
訪問看護ステーション・アウン**
〒491-0101
一宮市浅井町尾関字同者165
☎0586-78-1111(老人保健施設アウン)
☎0586-51-0031(訪問看護ステーション・アウン)



大雄会第一病院
〒491-8551 一宮市羽衣一丁目6番12号
☎0586-72-1211(代)
健診センター：☎0586-26-2008(直通)



新生訪問看護ステーション・アウン
〒491-8551 一宮市桜一丁目15番19号
☎0586-28-5633
FAX 0586-28-5634



大雄会クリニック
〒491-8551 一宮市大江一丁目3番2号
☎0586-72-1211(代)



大雄会 ルーセント クリニック
〒451-6003 名古屋市区西牛島町6番1号
名古屋ルーセントタワー3F ルーセント・ウェルネスセンター内
☎052-569-6030(健診センター)
☎052-569-6031(内科・婦人科・女性頭痛外来)



今号の表紙 大雄会野球部の皆さん
今回の表紙は大雄会の野球部の皆さんにご協力いただき、練習場として使用している一宮市立南部中学校にて撮影しました。野球部は職員と以前職員だったメンバーで構成されており、約20名在籍しています。練習は隔週で、仕事が終わってからの活動をしているため、なかなか人数が集まる機会がありませんでしたが、撮影の日は多くの人数が集まりました。集合をかけたくれた野球部の担当者に感謝。

企画・発行：
社会医療法人大雄会 経営企画課
☎ 0586-24-2565
✉ kouhou1@daiyukai.or.jp

<http://www.daiyukai.or.jp/>

だいゆうかい

検索



管理栄養士
椋原亜季

豆腐のきのこあんかけ

秋が深まり気温が下がると、あったかいものが食べたくなりますね。夏の間、冷やっこで食べていた豆腐をあたたためて、温やっこにするメニューを紹介します。

きのこは、食物繊維やビタミンD、ビタミンB群などが豊富で便秘解消や骨粗鬆症、がんの予防に役立つといわれています。豆腐は、良質なたんぱく質や植物性脂肪により血中のコレステロールを下げ、動脈硬化や高血圧の予防に良いことが知られていますが、その他に老化防止に効果的な大豆サポニンや、女性ホルモンに似た働きをするイソフラボン、カルシウムも豊富であるため、骨粗鬆症の予防にも効果があるといわれています。

材料(2人分)

絹ごし豆腐	200g(1/2丁)
生しいたけ	25g(中2枚)
エリンギ	50g(中1本)
えのきだけ	20g
だし汁	1カップ
みりん	大さじ1
醤油	小さじ1
塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ2
しょうが汁	少量
小ねぎ	適量



1 しいたけは軸を除き、薄く切る。エリンギは食べやすい大きさに切る。えのきだけは石づきを除き、長さを半分に切る。



2 豆腐は電子レンジ(500W)で30秒ほど加熱する。



3 なべにだしを入れて火にかけ、煮立ったら、みりん、醤油、塩、①を入れて煮る。きのこに火が通ったら、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、しょうが汁を加える。



4 豆腐に③のあんをかけ、小ねぎを小口切りにしてのせる。



調理時間
8分

栄養価(1人分)

エネルギー

98kcal

たんぱく質

6.6g

塩分

1.0g

point!

あんはひと煮立ちさせ、一旦火を消してから水溶き片栗粉を少しずつ回しかけ入れます。混ぜ合わせた後、とろみがつくまで温めるとダマにならずきれいとろみをつけられます。