

# 健康しび

ご存じですか？

## COPD

シイオーバーブロー

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、肺気腫と慢性気管支炎を合わせたものをいいます。

亡くなる方は年間一万八千人を超えています。治療を受けている方は二十二万人いるとされています。今後、認知度の向上により増加が予想される重要な呼吸器疾患です。

肺気腫は、気管支の先にある肺胞が壊れる疾患です。肺胞が壊れると、息を吸った時に吐いたりする「ガス交換」の効率が悪化します。体に必要な酸素を取り入れることが困難になり、十分に息を吐き出せなくなります。症状としては、息切れや咳、痰が多くなります。

慢性気管支炎は、気管支に慢性的な炎症が起こります。気管支が炎症によってむくんだり、痰などの分泌物が気管支内に大量に出ることなどにより、空気の通り道がふさがれます。結果として、呼吸がしづらい状態になります。

COPDでは上手く息を吐き出すことができなくなるので、頑張って息を吐き出そうとします。そのため呼吸系の運動が活発になり、エネルギー消費量は増大します。また、呼吸障害に伴い食事摂取量が低下します。結果、高頻度に体重減少が見られます。

COPDでは食欲が減る↓やせる↓筋力が低下する↓息がきれる↓からだを動かさなくなる↓食欲が減る…といった悪循環に陥らないように、しっかりと食事をとることが大切になります。

### 予防

COPDの発症リスクを減らし、進行を止める効果的な対処法は禁煙と受動喫煙の防止です。

タバコの煙を吸入することで気管支に炎症が起き、咳や痰が出たり、気道が狭くなることよって空気の流れが低下します。タバコをやめにくくしているのは、程度の差はありますが、ニコチン依存に陥っているからです。禁煙の際は禁煙外来などを利用することも選択肢のひとつです。また周囲の人に禁煙宣言をしたり禁煙仲間をつくることも、禁煙の長続きのコツです。



### 改正健康増進法

2018年7月、望まない受動喫煙の防止を図ることを目的に、健康増進法の一部を改正する法律が成立し、2020年4月から全面施行となりました。

主なポイントは…

- ・多くの施設において屋内が原則禁煙に
- ・20歳未満の方は喫煙エリアへ立ち入り禁止に
- ・屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要に
- ・喫煙室には標識掲示が義務付けに

望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、「マナー」から「ルール」へと変わっています。

### 禁煙と体重増加

禁煙すると太るといわれている理由には、味覚と嗅覚が戻り食事が美味しく感じることや、胃腸の血流が改善し食欲が正常に戻ることで、口寂しさから間食が増えることなどがあげられます。

食事は3食バランスよく食べ、口寂しさを紛らわせる食べ物は、シュガーレスのガムや飴、干し昆布など低カロリーなものを選びましょう。

肥満対策は、たばこ以外の方法で行いましょう。