

まんせいへいそくせいはいしつかん

慢性閉塞性肺疾患：COPD って知っていますか？

【慢性閉塞性肺疾患】または【COPD】という言葉を知ったことはありますか？どちらも同じ疾患を指しますが、近年患者数が増えており、今後も増え続けるであろうと予測されている疾患です。どのような疾患なのか、ニュースで紹介したいと思います。

慢性閉塞性肺疾患：COPDとは？

従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。タバコの煙など、有害物質が含まれる空気を長期間に渡って吸い込むことで、空気の通り道である気管や酸素を取り込む働きをする肺胞に炎症が起こり、肺の機能に障害が生じる進行性の疾患です。



注目

慢性的な咳や痰・動作時の息切れなど日常的に良く見られる症状の為に医療機関にかかることなく進行している場合が多くあると言われています。進行性の疾患ですので、早期発見が大切です！

主な原因は喫煙習慣

最大の原因は喫煙と言われており、喫煙年数や1日に吸うタバコの本数が多い人ほどリスクが高いとされています。また、喫煙者でなくても、受動喫煙だけで発症する場合があります。その他の原因としては、大気汚染物質・遺伝的要因・加齢などがあります。



注目

ダメージを受けた肺の機能を元に戻すことは困難と言われています。しかし、禁煙や有害物質を避ける、気管や肺をケアする生活を意識することで進行を防ぐことができます！

身近にできる予防法

予防には禁煙が第一ですが、呼吸に関連する筋肉や気管を良い状態に保つことも大切です。日常的に取り入れられる予防法を紹介します。



首・胸・背中・脇腹のストレッチ

深い呼吸ができなくなると、胸郭の動きが悪くなり首や背中に力を入れて呼吸をするようになります。首をほぐす、胸を広げる、背中を丸くする、脇腹を伸ばすなどのストレッチを行い、呼吸に関係する筋肉を良い状態に保ちましょう。



腹式呼吸

腹式呼吸を行うことで、横隔膜がしっかり動き肺全体を使った呼吸が行えるようになります。また、リラックス効果も期待でき、ストレスで喫煙しそうな時に行うのも良いでしょう。



口すぼめ呼吸

鼻から息を吸い、口をすぼめて普段よりゆっくり細く息を吐き出す呼吸法です。呼吸に関連する様々な器官を良い状態に保つことができます。



排痰訓練

痰を外に出しやすくする訓練です。自分で腹圧をかけながら「ハッ！」と大きく息を吐きます。



慢性閉塞性肺疾患：COPDは身近にある疾患です。長引く咳や痰、息切れや呼吸が浅くなるなど、気になる症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。また、感染症は慢性閉塞性肺疾患：COPDを悪化させる原因の一つと言われています。基本的な感染症予防をしっかりと行い、加えて上記の予防法も取り入れていつまでも気持ちよく呼吸ができるように心がけましょう！