

シリーズ診断と治療 ▶ COPD

呼吸器内科 松井 弘稔

COPD(慢性閉塞性肺疾患：Chronic Obstructive Pulmonary Disease)は体内の空気の通り道である気道が細くなるとともに、血液中に酸素を取り込む入口である肺胞が破壊されてしまう病気で、酸素の体内への取り込みと二酸化炭素の排出が低下し、運動により息苦しくなります。自宅での酸素吸入が必要になる病気としては、一番患者数が多い病気です。ただ、病気の原因が明らかになっていて、予防をすることも回避をすることもできる疾患です。原因は喫煙で、禁煙が一番の治療です。

禁煙以外の治療としては、薬物治療と非薬物治療の組み合わせが重要です。というのも、薬ではまだ直せない病気なのです。薬物治療では、吸入薬がよく用いられています。吸入薬は直接病気の部分に作用するので、副作用が少なく、効果が早く表れます。粉を勢いよく吸うタイプのものと、スプレー式に出てきた霧をタイミングよく吸うものと、大きく分けて2種類の吸入器があります。気管支を広げる薬と気道炎症を抑える薬の組み合わせで使用します。呼吸が楽になり、症状の改善効果があり、長生きにもつながります。

薬以外の治療は、包括的呼吸リハビリテーションとまとめて呼ばれています。具体的には運動を行い、栄養管理(バランスの良い食事)をし、感染予防のワクチン接種やうがい、手洗いなどを行います。体調や運動の自己管理が重要で、再入院や緊急の外来受診を減らせます。また、病気が進行したときの、在宅酸素療法や在宅人工呼吸療法なども、非薬物療法として行われることがあります。

COPDの治療目標としては、吸入薬とリハビリテーションを組み合わせ、「身体活動性を高めること」と「急性増悪を予防すること」が重要だということがわかっています。「身体活動性を高めること」というのは、なるべくじっとしてないでよく動くことです。運動としての歩行や自転車も有効ですが、家の中で掃除をしたり家事をしたり片づけをしたりといったことも大事です。そのためにも、吸入薬で息切れを減らすことは有効です。「急性増悪を予防すること」とは、感染予防とほぼ同じ意味合いですが、ワクチン接種のほかに、食事や運動による免疫力や体力の向上、禁煙、吸入療法といったことも効果が知られています。感染以外では、大気汚染(PM2.5など)や黄砂なども関連があると考えられています。

COPDにならないように、あるいは悪化させないためにも、喫煙者は禁煙をまず考えましょう。禁煙を始めるのに早すぎることも遅すぎることもありません。当院では禁煙外来もやっているので、自力で禁煙に失敗したことがある人にはお勧めです。薬の助けで、禁煙成功率は2倍になります。COPDのように予防できる病気は予防が一番ですので、たばこを吸わないこと、吸っている人はやめることが大切です。