

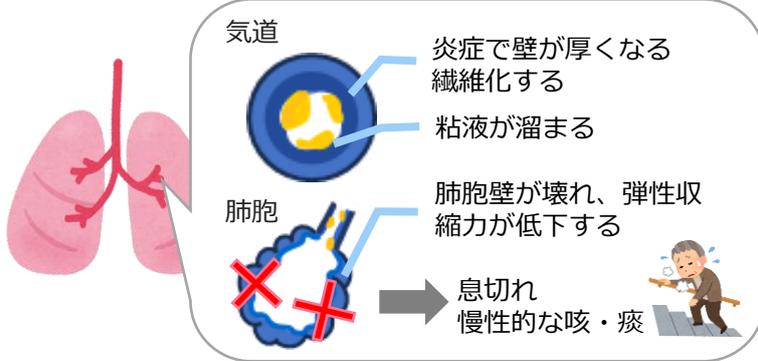
### 「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」

#### ①基本編

COPDは、世界では死因の第3位(2019年WHO)、日本では人口の8.6%、40歳以上では約530万人、70歳以上では約210万人の患者が存在すると推定されています。

#### COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは

気道の炎症や肺胞の崩壊により、空気の通り道が狭くなったり、酸素と二酸化炭素の入れ替えを行う機能が低下する疾患です。特に、空気を吐き出す力が弱くなるため、身体を動かした時に息切れを起こしたり、慢性的に咳や痰が出るという症状が現われます。



COPDの原因は、大気汚染や職業上の粉塵曝露なども挙げられますが、多くがタバコです。患者の90%以上が喫煙者で、吸っている本人も、近くでタバコの煙を受動喫煙している人も発症率が上がります。

#### 進行すると…

進行すると、安静時も呼吸困難となり酸素ボンベが必要になったり、様々な全身症状がみられるようになります。

##### ・右心不全

血液内の酸素不足により、肺の血管が収縮して血圧が上がり、心臓への負担が増える。

##### ・食欲不振、体重減少

肺が過度に膨張するため、横隔膜が下げられた状態となり、臓器が圧迫されてしまう。また、消費するエネルギーも多くなるため、体重減少につながる。

##### ・骨粗鬆症、糖尿病

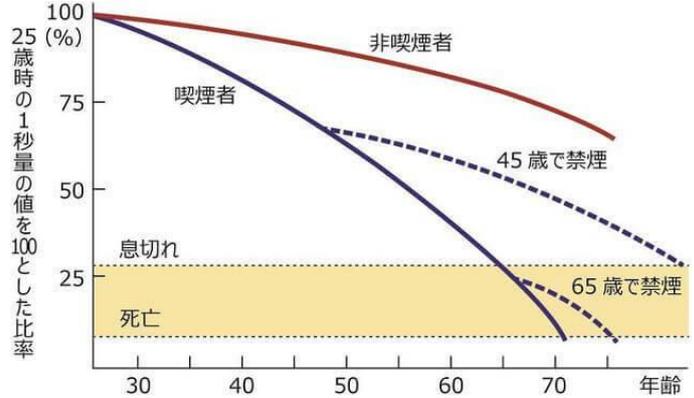
COPDは、常に炎症が起こっている状態であり、炎症物質が、骨の新陳代謝を妨げてしまったり、インスリンが効きづらくなってしまふ。

その他、貧血などの症状や、呼吸困難で行動範囲が制限されることでうつに陥る可能性もあります。

#### 禁煙の効果

喫煙者の15~20%がCOPDを発症するといわれていますが、喫煙を続けると、10年後にCOPDによって死亡する確率は30%以上高くなるといわれています。ダメージを受けた肺は、治療を行っても元に戻ることはありませんが、禁煙はCOPDのリスクを減らし、進行を遅らせる最も効果的な治療となります。

肺機能の経時的変化と禁煙の効果



(Fletcher C, Peto R et al: British Medical Journal 1645-1648, 1977)  
健康長寿ネットHP「慢性閉塞性肺疾患 (COPD) の原因」より

#### ブリンクマン指数

タバコが原因となる疾患のリスクを示す指標で、「1日の喫煙本数×喫煙年数」で求められます。この指数が大きいほど、また喫煙開始年齢が低いほどガン（がん）のリスクも高くなります。指数が400以上で肺ガン、700以上でCOPD、1200以上で咽頭ガンのリスクが高くなります。

次回は治療のひとつである、呼吸リハビリテーションや食事について取り上げます。

参考：日本呼吸器学会 COPD(慢性閉塞性肺疾患)診断と治療のためのガイドライン2022〔第6版〕、健康長寿ネット、病気がみえるvol.4呼吸器

#### <今月のおすすめレシピ>

##### オクラの酢味噌和え

調理時間 10分  
の目安



旬のオクラを使った一品です。完成後、冷蔵庫で食べる直前まで冷やしておくのがおすすめです。

1人あたり栄養量  
エネルギー55kcal 塩分0.8g

##### 【材料 (2人分)】

オクラ…1パック  
白味噌…大さじ1.5  
酢…小さじ2  
みりん…小さじ2

##### 【作り方】

- ① 調味料を合わせる。
- ② オクラは塩ゆでして、一口大に切る。
- ③ オクラを調味料で和えて完成!

写真付きの  
作り方は  
クックパッド  
をcheck→



認定栄養ケア・ステーション

# ひとすじ