

【制作サンプル】本ページは、医療機関向けホームページ原稿の制作サンプルです。架空のクリニックを想定して作成したもので、実在の医療機関の情報ではありません。

また、内容は一般的な情報であり、診断や治療の代わりになるものではありません。症状が気になる方は、医療機関にご相談ください。

《COPD（chronic obstructive pulmonary disease: 慢性閉塞性肺疾患）》

COPDになると、歩く、階段を上る、草刈りをするといった、それまで問題なくできていた動作で息切れするようになります。咳や痰が長く続くこともあります。

COPDの原因のほとんどは、長年の喫煙です。タバコの煙などの有害な物質を吸い続けると、空気の通り道である気管支に炎症が起こります。気管支の壁が厚くなったり痰がたまったりして、空気の通り道が狭くなります。さらに肺の奥では、酸素と二酸化炭素を交換する小さな袋である肺胞の壁が壊れていきます。

肺は、ゴム風船のように元に縮もうとする力（弾力）を使って息を吐き出しています。肺胞が壊れるとこの弾力が失われ、狭くなった気管支とあいまって、吸った空気をうまく吐き出せなくなります。肺の中に古い空気が残ったままになるため、体を動かしてたくさん呼吸しようとしても、新しい空気を十分に吸い込めません。これが息苦しさの原因です。

息切れがつらいと、つい体を動かさなくなりがちです。しかし、動かないでいると筋力や持久力が落ちていきます。すると、さらに軽い動作でも息が切れるようになり、ますます動けなくなる、という悪循環に陥ってしまいます。

COPDは、息を吐き出す力を測る呼吸機能検査（スパイロメトリー）で診断できます。息切れや咳・痰が気になる方、喫煙歴が長い方は、一度検査を受けてみてください。

治療は、気管支を広げる吸入薬が中心で、必要に応じて痰を出しやすくする薬なども使います。あわせて大切なのが呼吸リハビリテーションです。楽な呼吸の仕方を身につけ、無理のない運動を続けることで、悪循環を断ち切ります。病状が進んだ方には、ご自宅で酸素を吸う在宅酸素療法を行うこともあります。また、COPDの方は風邪やインフルエンザなどをきっかけに急に悪化しやすいため、インフルエンザや肺炎球菌のワクチン接種もおすすめしています。

一度壊れた肺胞は元に戻りませんが、禁煙すれば呼吸機能の低下をゆるやかにすることができます。反対に、喫煙を続けると、たとえ症状が軽くても呼吸機能は低下し続けます。禁煙しようか迷っている方も、まずは1日の本数を数えるところから一緒に考えましょう。気になることは何でもご相談ください。

参考文献

- ・「病気がみえる Vol.4 呼吸器」医療情報科学研究所編集、2013、メディックメディア
- ・「疾病の成立と回復促進―人体の構造と機能及び疾病B―」岡田忍、佐伯由香編著、2022、放送大学教材
- ・「ココが知りたい! スパイロメトリーの基本と秘訣!」柴田正慶著、2018、克誠堂出版