

### 知っていますか？

## ～肺の生活習慣病 COPD(慢性閉塞性肺疾患)～

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、がんや循環器疾患、糖尿病と同様に生活習慣病に位置づけられています。日本における患者数は、40歳以上の約8.6%(約530万人)とされていますが、実際に治療を受けている人は、令和5年(2023)患者調査によると約36万人で、未治療のまま重症化し、呼吸不全を起こす危険性があります。

### ◎ COPD(慢性閉塞性肺疾患)はどんな病気？

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、主にタバコを原因とする有害物質を長期に吸うことで生じる肺の慢性炎症性疾患で、肺気腫や慢性気管支炎の総称です。別名「肺の生活習慣病」「タバコ病」と言われており、原因の9割以上は喫煙(受動喫煙含む)です。

#### ＜気管閉塞の原因＞

- ①末梢気道病変→気道の炎症による気管支壁の肥厚と粘性の痰の貯留
- ②気腫性病変→酸素と炭酸ガスの交換をしている肺泡が壊れ、肺の空気を出せなくなる

#### ＜症状＞

一般的に、身体を動かしたときに息切れや風邪をひいていないのに咳や痰が出るなどの症状が特徴ですが、軽症の場合には症状が出ないことも多い。また、喫煙や加齢のせいにして、見逃してしまう場合もあります。

#### ＜診断＞

喫煙歴や職業歴、自覚症状と合わせ呼吸器検査等で総合的に診断します。40歳以上の喫煙者の1/4は呼吸器検査の1秒率が低下していると言われており、加熱式タバコも紙タバコと同様に肺機能低下を引き起こすことがわかっており、急性肺障害の報告もあります。

- ①タバコ等の危険因子の暴露歴
- ②慢性的な咳や痰の症状の有無
- ③肺機能検査(スパイロメトリー検査)→1秒率70%未満が診断基準

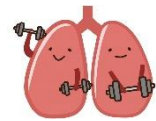
1秒率(%)=1秒量/努力肺活量×100

- ・1秒量～思い切り息を吸い込んで、吐いた時の吐き始めの1秒間の量
- ・努力肺活量～最後まで吐き切った時の肺活量

※下記のCOPDスクリーニングのための質問票を活用し、基準点以上の方は医療機関を受診し、呼吸器検査を受けることをお勧めします。

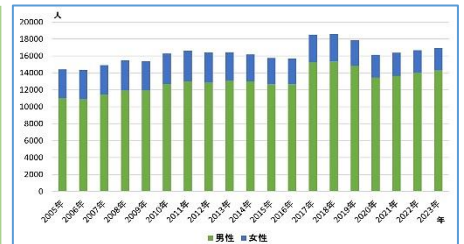
### ☆COPDスクリーニングのための質問票(COPD-Q)☆

1.現在、おいくつですか？	40～49歳	0点	60～69歳	2点
	50～59歳	1点	70歳以上	3点
2.風邪をひいていないのに、痰がからんで咳をすることがありますか？	いつも	1点	まれに	0点
	ほとんどいつも	1点	ほとんどない	0点
	ときどき	1点		
3.走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、同年代の人と比べて息切れしやすい方ですか？	はい	1点	いいえ	0点
	いつも	2点	まれに	0点
4.この一年間で、走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、ゼイゼイやヒューヒューを感じることはありませんか？	ほとんどいつも	1点	ほとんどない	0点
	ときどき	0点		
5.これまでに、たばこをどれくらい吸いましたか？ 1日の平均本数( )×喫煙年数( )=合計( )	吸わない	0点	400～999	2点
	1～399	1点	1,000以上	3点



\*1～5の質問の合計点 ( )点  
合計点が4以上はCOPDの可能性  
があります。

＜COPD(慢性閉塞性肺疾患)死亡者推移＞



厚生労働省の統計によると、2023年のCOPDによる死亡者は16,941人で、近年少しずつ上昇しています。COPDは長年の喫煙を経て発症する病気のため、過去の喫煙率上昇の影響や平均寿命の伸びがCOPDによる死亡者増加につながっていると考えられます。喫煙率は女性より男性のほうが高く、COPD死亡者数も男性のほうが多いですが、女性のほうが喫煙の影響を受けやすく、COPD発症リスクが高いという報告もあります。早期発見・早期治療とともに、何よりも「禁煙」が必要となります。

### ＜北海道の喫煙率の状況＞

北海道の喫煙率は年々減少しており、2022年(R4年)男性31.7%、女性13.3%となっていますが、全国平均の男性25.4%、女性7.7%より高く、男性が全国13位、女性が全国1位となっており全国平均より高い喫煙率が続いています。



### \*5月31日は世界禁煙デーです\*

「世界禁煙デー」は世界保健機関により、喫煙しないことが一般的な社会となることを目指し定められました。また、厚生労働省では、世界禁煙デーが始まる5月31日～6月6日を禁煙週間としています。喫煙は本人の嗜好にとどまらず、本人及び周りの人の健康に与える影響は大きく、生活習慣病を予防するうえで大きな課題となっています。

参考：厚生労働省HP

厚生労働省「健康づくりサポートネット」

福利課健康支援係

電話：011-231-4111(内線：35-380)

