

## COPD (慢性閉塞性肺疾患)



COPDという病気ご存知ですか？近年、日本を含め世界的に患者数が増えている、肺の生活習慣病です。2014年11月19日は世界COPDデーです。COPDについて理解を深め、発症予防・重症化を防ぎましょう。

### COPDってどんな病気？

#### COPD(シーオーピーディー)とは

COPD (chronic obstructive pulmonary disease :

慢性閉塞性肺疾患)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。気管支または肺胞に炎症が起こり、呼吸がしにくくなる。



健康な肺



肺気腫の肺

#### 患者数

- ◇全世界で2億1千万人
- ◇日本で約530万人
- (\*40歳以上の約10人に1人がCOPD)
- \*NICE スタディ 2001 年有病率 8.6%

#### 死亡者数

- ◆全世界で300万人以上(2005年) 同年の全死亡数の5%
- ◆日本で1万6433人(2013年) 死亡原因の第9位

#### 原因



長年の喫煙習慣  
受動喫煙

PM2.5

大気汚染

#### 症状

ちょっとした動作で息切れ

息が吐きにくい

長引く咳や痰



#### 放っておくと...

呼吸困難



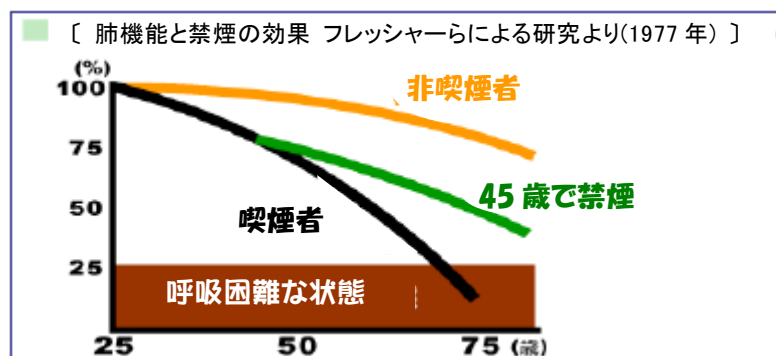
肺がんリスク大

寝たきり



その他、心血管疾患、糖尿病、骨粗鬆症など全身の病気も引き起こす

### COPDは早期発見早期治療で進行・重症化を予防できます



肺の機能は年齢とともに低下しますが、タバコを吸うことで肺の機能低下はより一層早く進んでしまいます。一旦低下した肺の機能は元に戻すことは出来ません。

しかし、既に COPD になっていてもタバコをやめれば、肺の機能低下速度はタバコを吸わない人と同程度にすることができます。

禁煙はCOPDの治療では最も重要で、**完全な禁煙が必要です。**



## 早期発見の為のCOPDセルフチェック

- タバコを長期間吸っているまたは以前にタバコを吸っていた(タバコの煙を吸う環境にいた)
- 40歳以上
- 1日に何度も咳が出る
- 多量の痰が出る
- 少し動いただけで息切れする
- 呼吸をするとゼイゼイ、ヒューヒュー音がする



タバコにチェックが入り、そのほかの症状にも当てはまるものがある方は、COPDの可能性がります。早めに医療機関を受診しましょう。

## 重症化を予防するには

### ○食事:適正体重の維持(COPDは痩せやすい)

- \*呼吸に必要なエネルギー量が多くなる
- \*膨らんだ肺や呼吸が苦しく、食欲が低下しやすい



- ・健康な人よりエネルギーを多くとる(ただし肥満に注意)
- ・良質のたんぱく質をしっかり食べる(魚、肉、卵、大豆、牛乳など)



※体内でガスを発生させやすい食品は避ける

(いも類、豆類、栗、かぼちゃ、炭酸を含む飲物など)



### ○風邪・インフルエンザ予防

手洗い・うがいを心がけ、インフルエンザや肺炎球菌のワクチンを接種する。



### ○運動習慣

適度な運動で体力を維持、呼吸機能を高める。



### ○呼吸トレーニング

口すぼめ呼吸という呼吸法で、息苦しさを和らげる。



## COPDの治療

病気の進行を遅らせたり、症状を和らげるためにも、治療は重要です

### 禁煙

(禁煙外来に)

予防と治療の基本。

タバコを吸っている人はすぐに禁煙しましょう。



### 服薬治療

吸入薬・貼付薬・内服薬などで、気管支を拡げて呼吸を楽にする。



### 酸素療法

重症化したら、家でも外でも鼻から酸素を吸入して酸素を補う。



## 今月のレシピ



## アボカドグラタン

### 《作り方》

- ① 鶏肉に塩・こしょうをふっておく。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを入れしんなりするまで炒める。
- ③ ②に鶏肉を入れ表面が白くなったら小麦粉を入れ、全体に粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④ ③を一旦火からおろして牛乳を加え、混ぜながら再度火にかけてろみがついてきたら白ワイン・塩・こしょうで調味し、火を止めてバットに取る。
- ⑤ アボカドは洗って半分に切り、種を除いてスプーンを使って中身を取り出し、一口大に切る。皮は器用にとっておく。
- ⑥ オープンを200℃に温めておく。
- ⑦ ④の皮にアボカドと④を交互に入れて、チーズをのせ200℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く(約10分)。仕上げにパセリをふれば出来上がり。

### 《材料(2個分)》

アボカド	1個	白ワイン	小さじ1
玉ねぎ(みじん切り)	1/8個	ピザ用チーズ	20g
鶏もも肉(皮なし一口大)	60g	塩	1g
牛乳	75ml	こしょう	適量
バター	7g	パセリみじん切り	少々
小麦粉	大さじ2		

不飽和脂肪酸を多く含むアボカドでエネルギーUP。市販のホワイトソースやマヨネーズを使うと手間が省けます。(肉・玉ねぎは電子レンジで加熱)

栄養価(1個分)  
エネルギー239kcal たんぱく9.25g 脂質17.35g 炭水化物12.8g  
食物繊維3.75g 食塩相当0.65g

アベックスグループの各薬局では管理栄養士による栄養食事相談を受けることができます。ご興味のある方は、お気軽にお声掛けください。



青横ファーマシー	5461-8255	クリーン薬局	3472-2411
青横ファーマシー大井町店	5780-0066	台場薬局	3450-8511
クリーン薬局新小岩	3695-1976	上井平クリーン薬局	6413-8720

参考 田辺製薬販売株式会社 <https://www.tanabe.co.jp/>  
日本呼吸器学会 <http://www.jrs.or.jp/>  
GOLD-jac.jp <http://www.gold-jac.jp/>