

ごとう健康づくり ニュース

令和5年夏号
(発行)五島保健所地域・職域
連携推進協議会
(事務局)長崎県五島保健所
〒853-0007
五島市福江町7-2
TEL (0959)72-3125

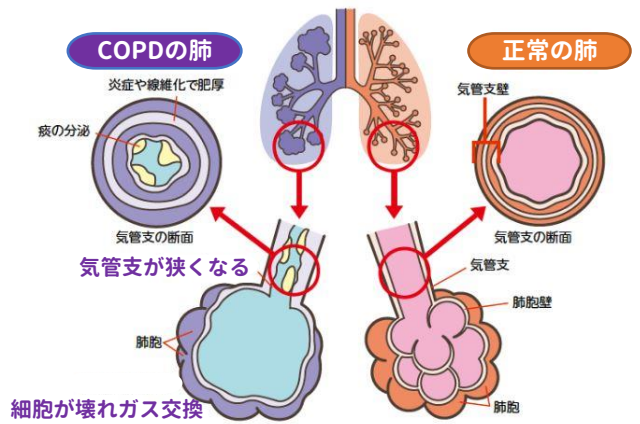
今月のテーマ

生活習慣病を知ろう～喫煙とCOPD～

COPDは慢性閉そく性肺疾患 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) といひ、別名「肺の生活習慣病」「たばこ病」とも呼ばれています。長年の喫煙習慣や肺の成長障害が原因となって、徐々に呼吸機能が低下していく肺の病気です。

実はとても身近にあるCOPD

たばこという肺がんを思い浮かべる人が多いかもしれませんが、WHOによるとCOPDは世界の死亡原因第3位(2019年)、日本では男性の死亡原因第9位(2021年)であり、たばこを吸う人にとっては身近で重篤な生活習慣病です。しかし、COPDの特徴的な症状「息切れ」は病気の初期には無症状であったり、『加齢のせい』と見過ごされることが多く、規模疫学調査によると、40歳以上の日本人のうち、約530万人がCOPDに罹患(NICEスタディ2001年)している中、実際に病院で診断された患者数は約22万人(厚生労働省患者調査2017年)と、多くの人が自分がCOPDであることに気づいていません。



細胞が壊れガス交換がうまくできない

図1 スマートライフプロジェクトホームページより引用

フレイルとの関係も!?

COPDは全身の疾患に関わります

COPDの肺はどのような状態かという、たばこなどに含まれる有害物質を長年吸い込むことで、気管支に慢性的な炎症が起こって痰が詰まったり、気管支の壁が厚くなって空気の通り道が狭くなります。(図1) また、気管支の先にある肺胞が破壊され、酸素と二酸化炭素のガス交換がうまくできず、からだか酸欠状態になります。そのため、慢性の咳、痰、ゼーゼーとした呼吸、動いた時の息苦しさなどの症状が出てくるようになり、さらに進行すれば、安静時でも呼吸困難を感じて日常生活に支障をきたします。COPDは在宅酸素療法を必要としている患者さんの最も多い病因です。

COPDは初期症状は無症状であることが多く、ゆっくりと進行し、息切れなどを自覚したころには、病気がかなり進行しています。そして一度壊れてしまった肺の細胞は元通りに治りません。

また、COPDは肺や気管支に炎症を起こすだけでなく、肺を含む体全体に様々な病気が起こることが知られており、さまざまな臓器の「がん」や、「動脈硬化」「心筋梗塞」「脳卒中」といった脳・心臓血管系の病気があげられます。また、食事量の減少等による栄養障害から来る異常なやせ、フレイル、サルコペニア、骨粗鬆症、さらには骨が弱くなることから来る椎体骨折など、生活のQOLを大きく左右する病気を併存することも少なくありません。

呼吸が苦しかったり、体を動かすことが辛いことから、日常生活での不安が蓄積され、うつになる方もいます。

COPDの重症化予防は禁煙!

COPDの治療には薬物療法・非薬物治療（適切な生活習慣、日々の運動習慣、リハビリなど）がありますが、併せて禁煙を行うことで、病気の進行をできる限り食い止め、健康なライフスタイルを維持することができます。

すべての患者さんにおいて禁煙が病気の進行を遅らせる重要な方策となりますが、図2のとおり早い年齢での禁煙が望ましいです。

COPDの診断方法について

COPDがうかがわしいかどうかは、内科の中でも呼吸器内科を専門にしている診療所や病院で、スパイロメーターという機械を用いた肺機能検査で簡単にわかります。スパイロメーターでは、どれだけ多くの空気（息）を吸い込むことができるか、どれだけ

大量に素早く吐き出せるか、を調べて、肺の中の状態を推測することができます。（図3）

喫煙者や過去に喫煙したことがある方で、痰が絡みやすい・風邪をひきやすい、拗らせやすい方はCOPDの可能性があります。加齢が原因と自己判断はせず、セルフチェック（図4：一般社団法人GOLD日本委員会）を参考に、医療機関への相談・受診をお勧めします。

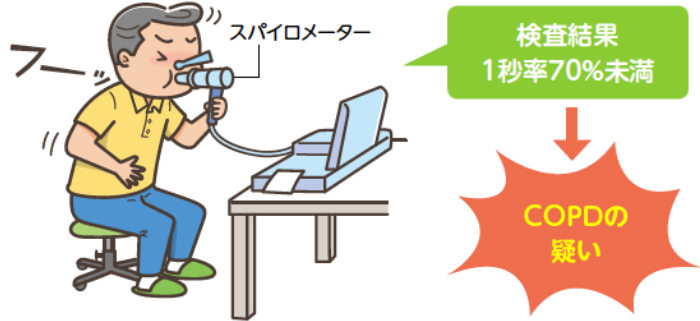


図3 スマートライフプロジェクトホームページより引用

図2 慶応義塾大学病院 医療・健康情報サイトより引用

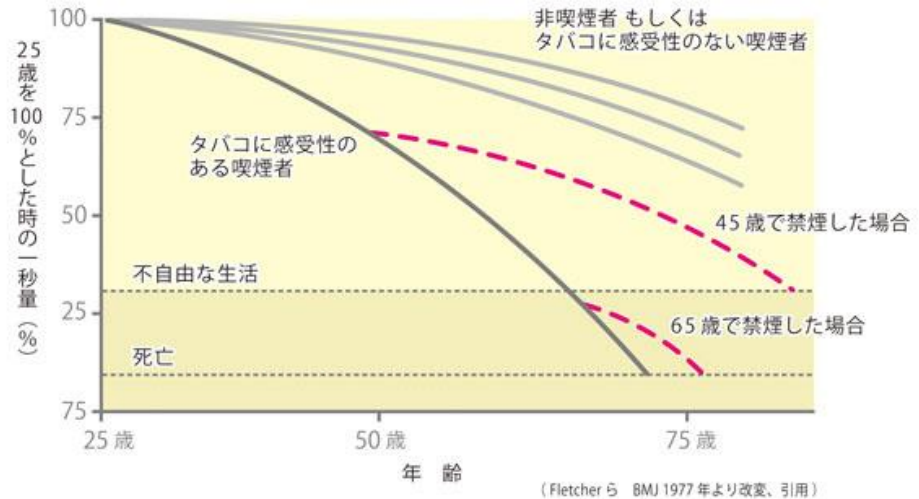


図4 一般社団法人GOLD日本委員会 COPDセルフチェックシート参考

©KOMPASS

COPDリスクチェック!



①過去4週間にどのくらいの頻度で息切れを感じましたか

全く感じなかった・数回感じた(0点) / 時々感じた(1点) / ほとんど・ずっと感じた(2点)

②咳をしたとき、粘液や痰がでたことがこれまでにありますか

一度もない・風邪のときのみ(0点) / 1か月のうち数日・1週間のうちほとんど(1点) / 毎日(2点)

③過去1年、呼吸に問題があるため以前に比べて活動しなくなった

そう思わない・何とも言えない(0点) / そう思う(1点) / とてもそう思う(2点)

④これまでの人生でたばこは少なくとも100本は吸いましたか

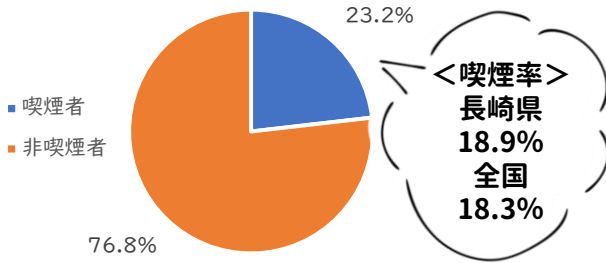
いいえ(0点) / はい(2点)

⑤年齢はおいくつですか

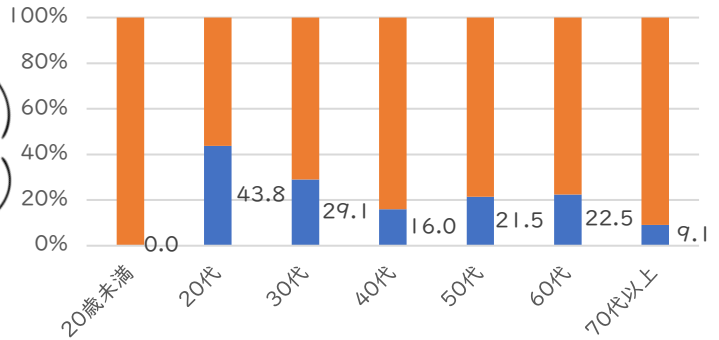
35~49歳(0点) / 50~59歳(1点) / 60歳以上(2点)

合計点が4点以上の場合、COPDの可能性がありますので医療機関へのご相談をお勧めします。

グラフ1 喫煙の有無



グラフ2 年代別喫煙率



五島市におけるたばこ事情

五島保健所地域・職域連携推進協議会では、R4年度に事業所従業員を対象とした「たばこについてのアンケート」調査を実施しました。302名からの回答が得られ、五島市民住民の喫煙率は23.2%であることがわかりました。これは長崎県や全国よりも高い喫煙率です。（令和元年国民生活基礎調査より、長崎県：18.9%、全国：18.3%）また、年代別で見ると20代が43.8%と最も高い状況でした。図2にあるとおり、喫煙開始年齢が高いほど、病気のリスクが増加・ニコチン依存症の程度が強くなり、死亡リスクが高まります。

上手に禁煙外来を活用しよう！

少しでも「たばこをやめてみようかな」と思ったら、ぜひ禁煙にチャレンジしてみませんか。失敗しても失うものに比べて得るものは何倍にも多いはずです。一度で成功しなくても、あきらめないことが大切です。

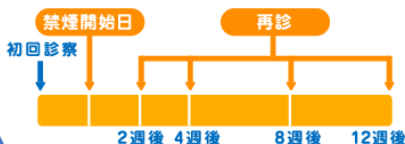
たばこは手軽なストレス解消法のように思えるかもしれませんが、【喫煙しない時間が続くとイライラする⇔喫煙して落ち着いた感覚になる】の状態はニコチン依存症の症状です。加熱式たばこにも紙巻きたばこと同程度のニコチンが含まれています。

自分の意志で禁煙が難しい場合、上手に活用していただきたいのが禁煙外来です。禁煙外来では禁断症状を和らげる禁煙補助剤（飲み薬、貼り薬）を処方してもらえるほか、医療スタッフが禁煙成功に向けて励ましてくれたり、無理なく禁煙する方法をアドバイスしてくれます。

禁煙外来の成績では治療終了時点で7～8割の人が禁煙に成功しています。以前に比べ、禁煙が「楽に」「確実に」そして、たばこ代と比べて「費用もそれほどかからずに」できる時代になりました。禁煙に成功した人の多くが「もっと早く禁煙すればよかった」と感じています。心身ともに健やかさを取り戻し、時間や経済的なゆとりにつながるため、軽い気持ちから禁煙を始めてみましょう。

12週間で5回 受診する

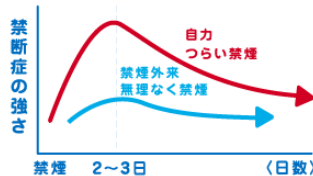
初回診察で禁煙開始日を決め、その後4回受診して、禁煙の状態を安定させます。



5回すべて受診した人では、治療終了時点で7～8割が禁煙に成功しています

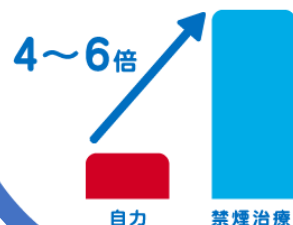
無理なく 禁煙できる

禁煙補助薬を使うことにより、苦しまずに禁煙することができます。



より確実に 禁煙できる

自力に比べて4～6倍成功率が高まります。



五島市内における禁煙支援医療機関

医療機関名	TEL	予約方法
いけだ内科	88-9120	電話・ホームページ
医療法人山内診療所	83-1013	電話
長崎県富江病院	86-2131	電話

※下記QRコードより長崎県内の禁煙支援医療機関一覧を見ることができます。(長崎県ホームページ)



たばこを吸いたいときのかかし方

禁煙中は、何度も「吸いたい」という気持ちが出てきます。それらに対処する方法を知っておくことで、禁煙の成功率はぐっと上がります。

水などを飲む

身体を動かす



歯磨きをする



深呼吸をする



趣味に没頭する

諦めないで!



助けを求める

吸いたい気持ちが続くのは

3分間 だけ!

卒煙した先輩からの声

*長崎県職員における聞き取り調査

【質問】きついとき、吸いたいとき、どのように乗り越えましたか?



私は、家族のことを考えるようにしています。生活するためにはお金も必要です。タバコも20年前に比べると3倍の値段になりました。高いです。子どもの習い事、歯の矯正や進学経費、奥さんの美容費用も確保しないとイケません。

私も同じように何度も禁煙に失敗しました。禁煙治療が終わっても、吸いたくなる 때가よくあります。それはニコチンのせいではなく、今までの習慣がそうさせているのだと理解しています。私の場合は、ガム、1分間の我慢、深呼吸、気分転換で、習慣を変える努力をしている途中です。一緒に頑張ってみましょう。



ニコチンパッチを付け始めてから、あまり吸いたいと思わなくなったが、食後はガムを食べたり、歯を磨いたりしています。



禁煙外来による禁煙治療中は吸いたいと思うことは基本ありませんので、おすすめです。



●参考文献等

- ・厚生労働省 スマートライフプロジェクト ホームページ

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/disease/copd/>

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/fctc/teach>

- ・慶応義塾大学病院 医療・健康情報サイト

<https://kompas.hosp.keio.ac.jp/contents/000280.html>

- ・独立行政法人環境再生保全機構 ホームページ

https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/sukoyaka/column/202209_2/

- ・一般社団法人GOLD日本委員会 ホームページ

http://www.gold-jac.jp/support_contents/copd-ps.html