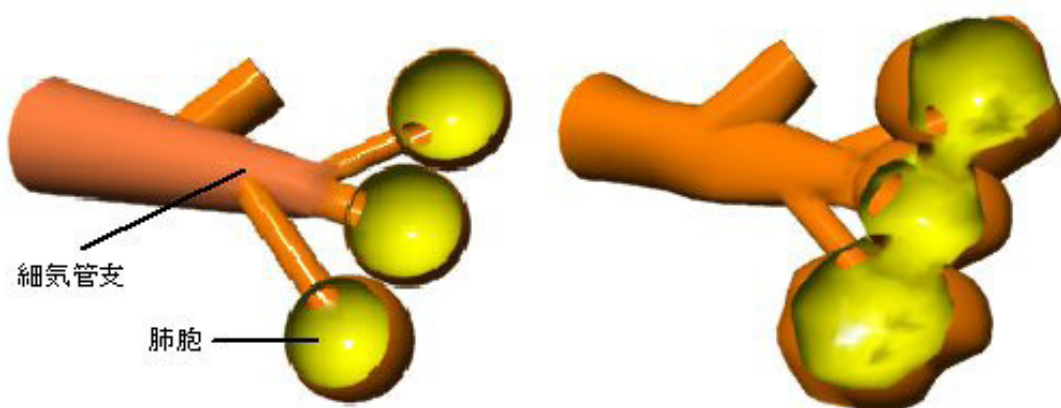


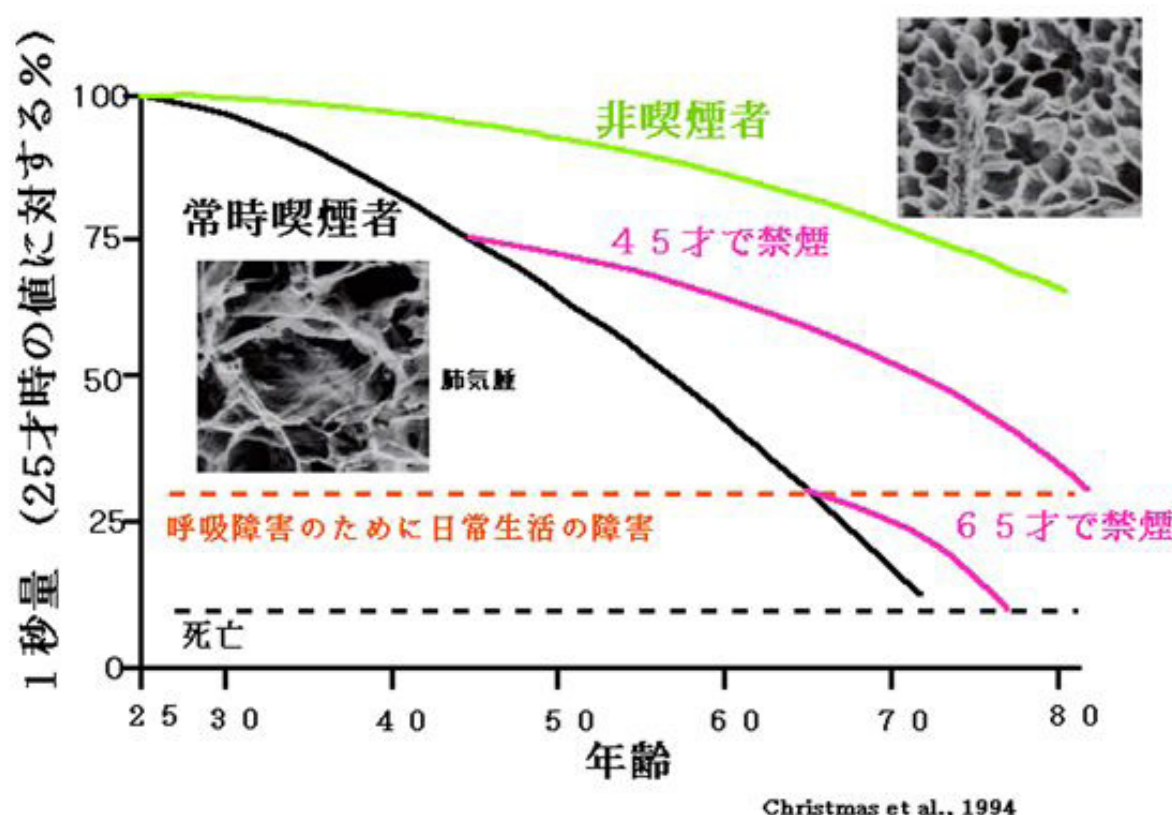
喫煙と慢性肺閉塞肺疾患 (COPD) について

1、COPDとは

COPDは、「慢性閉塞性肺疾患」と呼ばれ、慢性気管支炎と肺気腫症を総称した病名です。我が国では、40歳以上の8.5%がCOPD患者であるといわれています。米国ではCOPDが死因の第4位です。我国は喫煙率が高いので、COPDの増加が予想されます。喫煙により気管支や肺胞など、肺の組織に慢性的な炎症が生じ、気管支炎、肺胞の破壊が起こる病気です。ゆっくりと進行し、やがては労作性呼吸困難をきたします。その原因の90%以上は喫煙です。長期間タバコを喫っている人の約20%が、定年の頃になると咳きや痰の量が増え、階段を登るのに息苦しくなります(下図)。COPDは、肺機能検査(スパイロメトリー)で、1秒率の低下(70%以下)として捉えることができます。また、タバコは、肺癌の大きな原因の一つです。欧米や我国で、肺癌検診が肺癌による死亡率を低下させないとのデータが報告されています。タバコを止めるのが一番の肺癌の予防法です。



左図は、正常の細気管支と肺胞です。
右図は、COPDで、気管支の慢性炎症と肺胞に破壊と融合が起こり、肺気腫となります。



Christmas et al., 1994

喫煙により加齢と共に肺機能低下(黒の曲線)が加速されるが、禁煙をすると機能低下が止まる(ピンクの曲線)。
一日20本以上タバコをすう人は、早い時期にたばこを止めましょう。
その時点で肺の崩壊を防ぐことができます。
長期の喫煙により、挿入写真のように肺胞が破壊され融合して大きくなり、肺気腫となり、弾力性のない肺になります。このために、吸った空気は1秒間にはき出せる量(1秒率)が減少します。
Christmas et al, 1994. 画像は、www.menet.gr.jp/kin-en/Illness/kokyu.htmlより

2、肺年齢

肺機能を1秒量や1秒率で表すと分かりにくいので、肺年齢という概念が出されました。以下の入力ボックスに各自のデータを入力して、肺年齢を計算してみてください。

あなたの肺年齢を計算します。

男性 女性
 数字は半角で入力して下さい。

身長(cm)

年齢

努力肺活量(L)

1秒量(L) [\[計算\]をクリックして下さい。](#)

3、タバコを止める方法

禁煙に成功した人間ドック受診者に止める方法を聞きました。

- 1) 思い立って苦もなく止められた。大部分の方はこの方法です。
- 2) 入院や風邪などの病気をきっかけに止めた。
- 3) 吸い殻や残っているタバコを水に浸け、吸えないようにした。
- 4) ニコチンの少ないタバコに順次置き換えていった。
- 5) 本数を順次減らしていった。
- 6) タバコを止めると周囲に宣言し、有言実行した。
- 7) 数人の仲間と一緒に禁煙を開始した。

結論: 自分で止めると決意し、禁煙のために独自の工夫をしなければ止めることが出来ません。また、6ヶ月間以上の禁煙を続けないと体からニコチンが抜けません。禁煙期間中は、仲間とのアルコールを飲む機会を減らすことも大切です。チェンスモーカーは、行動と行動の間(ま)の取り方が下手です。間について一度考えてみましょう。

禁煙の効果: 家の中がきれいになり、独特の臭いなくなり、家族に大変喜ばれます。空咳や痰が出なくなり、口から肺に至る経路のネバネバ感がなくなります。なんと行って、肺癌や他の癌疾患の予防になります。