

それは、肺からのサインかも。

チェック!

COPD

シー オー ピー ディー



歩くだけで息切れ



風邪じゃないのに咳



朝から痰

肺の生活習慣病 COPD をご存知ですか？

歩いたり、階段をのぼるだけで息切れする。

咳や痰の出る頻度が、最近ふえてきた。

それは、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の初期症状かもしれません。COPDとは、主にタバコの煙のような有害物質を長時間吸い込むことで起こる肺の疾患。早期発見により、病気の進行を防ぐことが大切です。

COPDはがん、循環器疾患、糖尿病と並んで、国民の健康を推進する健康日本21(第二次、第三次)で対策が必要な疾患として目標が掲げられています

健康日本21におけるCOPDの目標

健康日本21(第二次)¹⁾:2013年度から2023年度末まで

指標	COPDを認知している国民の割合の増加
最終評価時	27.8%(2019年)
目標値	80%(2023年度*)

健康日本21(第三次)²⁾:2024年度から2035年度末まで

指標	COPDの死亡率(人口10万人当たり)
現状値	13.3(2021年)
目標値	10.0(2032年度)

* 2012年7月に、2013年度から2022年度末までを運動期間として設定されたが、2021年8月に、関連する他の計画と計画期間を一致させるため、健康日本21(第二次)の計画期間を1年延長し、2023年度末までの11年間に変更となった(2021年8月4日告示)

(一般社団法人日本呼吸器学会、COPD診断と治療のためのガイドライン2022 [第6版]、2022年、メディカルレビュー社、東京。)

1) 厚生労働省:健康日本21(第二次) ①国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針 ②「健康日本21(第二次)」最終評価報告について/第3章(1~14)
2) 厚生労働省:健康日本21(第三次) ①国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針 ②「健康日本21(第三次)」の推進のための説明資料

ような有害物質を長時間吸い込むことで起こる肺の疾患。早期発見により、病気の進行を防ぐことが大切です。

(一般社団法人日本呼吸器学会、COPD診断と治療のためのガイドライン2022 [第6版]、2022年、メテイカルレビュー社、東京)

COPDってどんな病気？



肺に有害な物質(タバコの煙など)を長期に吸入することからCOPDの主な原因です

長期にわたって肺に有害な物質を吸うことにより、呼吸がしにくくなる疾患です。喫煙者や喫煙経験者は要注意。受動喫煙の方にも発症のリスクがあります。

(一般社団法人日本呼吸器学会、COPD診断と治療のためのガイドライン2022 [第6版]、2022年、メテイカルレビュー社、東京)



イメージ図

気になる症状がある場合は、医師にご相談ください。

重症化すると日常生活が難しくなる可能性も

COPDは世界の死亡原因の第3位*。治療をせず放っておくと、気づかないうちに症状が進むことがあります。重症化した場合、少し動いただけですぐに息苦しくなって、日常生活に支障が出たり、酸素吸入が必要になることも。早めの受診をおすすめします。

*World Health Organization (WHO) ホームページより
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>

日本での推定患者数はおよそ530万人⁽¹⁾と
 言われている一方で、実際に診断されている患者数は36.2万人にとどまっています⁽²⁾

*1 Fukuchi Y, et al. COPD in Japan. Respirology 2004 ; 9: 458-465.

*2 厚生労働省: 令和2年(2020)患者調査

アストラゼネカ株式会社は、COPDの疾患啓発に取り組んでいます。

AstraZeneca
 提供: アストラゼネカ株式会社
 〒530-0011 大阪府北区大深町3番1号クラソノフロント大阪タワーB

指標	COPDを認知している国民の割合の増加
指標	80%(2023年度*)
最終評価時	27.8%(2019年)
指標	COPDの死亡率(人口10万人当たり)
指標	10.0(2032年度)
現状値	13.3(2021年)
目標値	10.0(2032年度)

*2012年7月に、2013年度から2022年度末までを運動期間として設定されたが、2021年8月に、関連する他の計画と計画期間を一致させるため、健康日本21(第二次)の計画期間を1年延長し、2023年度末までの11年間に変更となった(2021年8月4日告示)

1) 厚生労働省:健康日本21(第二次) ①国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針 ②「健康日本21(第二次)」最終評価報告について/第3章(1~114)

2) 厚生労働省:健康日本21(第三次) ①国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針 ②「健康日本21(第三次)」の推進のための説明資料

早期受診・早期治療で健康寿命*を延ばせるかもしれません

生活の質を改善し、息切れ・咳・痰などの症状を改善することで、病気の進行を抑えます。最終目標は、患者さんの健康寿命を延長することです。

*健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

自己判断で中止せず、継続的な治療が大切です

治療には、禁煙、栄養療法、呼吸リハビリテーション、薬物療法などがあり、患者さんの状態に応じて、医師が組み合わせを判断します。安定期の管理が最も重要になるので、症状がないからといって自己判断で治療を中断することは禁物です。



COPDについてもっと知りたい方はこちらをチェック!



COPDの可能性をチェック!

Q1 過去4週間に、どのくらい頻繁に息切れを感じましたか?

まったく感じなかった 数回感じた ときどき感じた ほとんどいつも感じた すっと感じた

Q2 咳をしたとき、粘液や痰などが出たことが、これまでにありますか?

一度もない たまに風邪や肺の感染症にかかった時だけ 1ヶ月のうち数日 1週間のうち、ほとんど毎日 毎日

※COPD 集団スクリーニング質問票 (COPD-PS™)
 Martinez F, J. et al. COPD 5(2): 85, 2008 より改変
 一般社団法人 GOLD 日本委員会ホームページより

質問は全5問。続きはWEBで。

