

特集 知って得する 健康講座

第44集 タバコの害 ～COPDは“たばこ病!”～

医師 末綱 靖

COPD（Chronic Obstructive Pulmonary Disease）という言葉聞いたことがありますか？日本語で慢性閉塞性肺疾患と呼ばれます。気管支や肺に炎症が起きて、呼吸がしにくくなる病気を総称してCOPDと呼びます。「肺気腫」という病名で診断されることもあります。気管支炎などの複数の病気を併発していることもあります。COPDは一種の生活習慣病とも言われています。

COPDはたばこ病

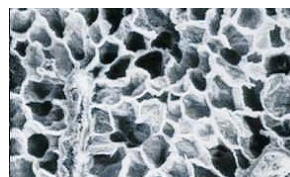
COPDの主な症状は長引く咳、たん、ちょっとした動きで起こる息切れなどです。COPDの主な原因はたばこです。大量にたばこを吸って来た人に多く、患者の8割以上は喫煙者です。別名『たばこ病』とも言われます。高齢になってから禁煙しても、若い時に毎日20本×20年間喫煙していた人はCOPDの危険性が高くなります。COP

Dは男女どちらにもかかる可能性があります。喫煙者全員がCOPDになるわけではなく遺伝的な要素も関係しています。しかし検査で「将来COPDにかかるかどうか」を調べる事は出来ません。「自分はたばこを吸ってもCOPDにならない」、「なくても構わない」と思い、長年喫煙を続けていると年をとってから後悔することになるでしょう。

症 状

COPDは、ひどい痛みがあるわけでもなく、異変に気付きにくい病気です。初期症状は、風邪の咳が長引いているように感じます。そのうち治るだろうと放置していると、階段を上がるときに息切れを起こします。やがて、毎日咳やたんが出るようになり、平坦な道を歩いても息切れを起こすようになります。トイレや入浴などでも呼吸が苦しくなり、病気の進行と共に日常生活がかなり制限されます。また、インフルエンザや肺炎にもかかりやすくなります。自力で酸素を取り込む事が出来なくなるので、24時間、酸素ボンベから酸

素を吸入しなければなりません。COPDを含めた呼吸器系の疾患は動くと呼吸が苦しいため、日中に体をあまり動かさず座ってばかりの生活を続けてさらに病気が悪化するという悪循環が生まれます。病気そのものを治癒させる方法は現時点で見つかっていません。



正常な肺細胞



破壊された肺細胞

治 療

COPDの治療は、進行の予防・運動能力の改善・合併症の予防を目的としています。そして少しでも健康的な生活を送れるように日常生活の改善をします。COPD患者の大半は長年喫煙していた人です。たばこを吸っている限り呼吸器に悪影響を与え続けるので、COPDの治療はまず禁煙が大事です。たばこが引き起こすのは肺や呼吸器の病気だけではなく。血圧上昇、動脈硬化、心筋梗塞、消化器の疾患、その他さまざまな病気のリスクが高まります。たばこを吸っている人だ

けでなく、受動喫煙により周りの人にも悪影響を与えます。「人に迷惑をかけているわけでもないのに、たばこを吸っている人を非難するのはおかしい」と言う人もいます。しかし、たばこが要因で病気になれば健康保険で病院にかかり、国の医療費を使います。保険を適用しても高額な医療費がかかります。経済的な面だけでなくCOPDにかかる不便な生活を余儀なくされ、将来苦しむのは喫煙者本人であり、COPDになってから後悔しても肺は元に戻りません。

蘇陽病院だより

～蘇陽病院基本理念～

「へき地医療拠点病院として、患者様に信頼される良質な医療を提供し、地域住民に親しまれる病院を目指します。」

特集 家庭でできる リハビリ

腰痛 その2（腰痛体操）

リハビリテーション科 浅田 克彦

今回は家庭で出来る腰痛予防として、「腰痛体操」についてお話しします。腰痛体操は、筋力増強訓練とストレッチからなります。筋力増強訓練は、体（体幹）の筋肉の力を強くし、背骨（脊柱）の安定性を高めることを目的とします。またストレッチは体を柔らかくして故障を予防し、運動や日常の疲れをとるための体操です。いくつかの体操をここでご紹介します。

1. 腹筋を鍛える運動（写真1）

仰向けで両膝を曲げて両腕を前方に上げる。その姿勢から息を吐くと同時に顎をひき、肩が床から離れるまで起き上がり、この状態で7つ数えてもとに戻る。（これを10回繰り返す）



写真1

2. 背筋を鍛える運動（写真2）

うつ伏せでお腹の下に枕を入れ、腰が多少丸くなるような姿勢になる。そこから右手を頭の上に上げると同時に、左足も膝を伸ばして持ち上げる。息を吐き出しながらいき、7つ数える。反対側も同様に行う。（左右各5回繰り返す）

※手と足を同時に上げるのが難しい人は、手を上げずに足だけ上げるようにしましょう。



写真2

3. ハムストリングス（大腿裏側の筋肉）のストレッチ（写真3）

膝を伸ばした状態で座り、両腕を足先のほうへゆっくりと伸ばしながら上体を前へ傾けていく。この状態を20秒間保つ。（これを3回繰り返す）



写真3

4. 背筋のストレッチ（写真4）

仰向けで、ゆっくりと両膝を脇へ入れるように抱える。この状態を20秒保つ。（これを3回繰り返す）



写真4

※腰痛体操の注意点

決して無理をしないようにしましょう。毎日少しずつ、自分に合ったペースで続けてください。無理に伸ばしたり反動をつけて行わないようにしてください。腰痛の種類によっては、今回ここでご紹介しているものが、逆効果になる場合もあります。現在治療中の方や痛みがある方の場合、痛みがひどくなることも考えられますので、必ず医師の指示に従ってください。また行ってみて痛みが増すようであれば直ちに中止し、医師にご相談ください。

次回は、日常生活での注意点についてお話しします。