

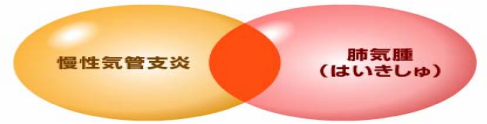


COPD (慢性閉塞性肺疾患) を見過ごすな!!

最近テレビCMなどでもCOPDの恐ろしさや早期発見の重要性などを訴えているのをご覧になる機会があるのではないのでしょうか? 日本には500万人以上のCOPD患者がいると推定されています。でも、COPDとはどういった病気なのでしょう?

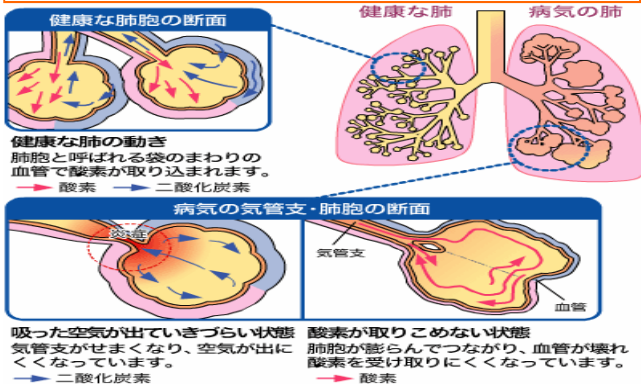


COPDは慢性閉塞性肺疾患と呼ばれ、『慢性気管支炎』や『肺気腫(はいきしゅ)』など、長期にわたり気道が閉塞(狭くなる・つまる)状態になる病気の総称です。



どのような状態になるの?

COPDは、空気の通り道である気道が炎症を起こし、酸素を取り込む肺胞の壁が壊れていく病気です。その結果、空気の出し入れがしにくくなり息切れの原因となります。進行すれば、心臓の病気(右心不全)や慢性呼吸不全となり、食欲不振や体重減少が起きてきます。放置すると命に危険が及びます。



COPD.jp.comホームページ引用

どんな検査をして分かるの?

◆肺機能検査

⇒**スパイロメーター**という機械で、1秒でどれだけ息を吐き出せるかの測定をします。**1秒率の値が70%未満の場合はCOPDの可能性**があります。

◎ちなみに…人間ドックを受診されている方は、「1秒率」の数値が記載されています。

◆その他検査

⇒動脈血の酸素濃度を測る検査、胸部X線写真、心電図、CT検査などを行うこともあります。

予防法は?

COPDの予防法はタバコを吸わないことに尽きます!!



COPDは進行性の病気です。COPDで傷ついた肺を元に戻す方法はありません。残っている肺の機能をこれ以上低下させないようにすることが大切です。軽い労作後の息切れは「年のせい」など見過ごされやすいので、症状などありましたら早めに専門医に相談しましょう!

原因は?

COPDの原因の**約90%は喫煙**です。

他には…

加齢、ウイルスや細菌などの感染、職業的な粉塵暴露・大気汚染…など



COPDセルフチェック!

10年以上タバコを吸っていて、チェック項目に1つでも当てはまる人は、COPDにかかっている可能性があります。

- かぜをひいていなくても、せきや痰がでる
- 息をすると、ゼーゼー、ヒューヒューと音がするときがある
- ふだんの生活で動悸を感じる
- 階段や坂道を上ると息苦しくなる
- 軽い動作でも口すぼめ呼吸※1をする
※1息を吐くときに口笛を吹くような仕草



チェックはあくまでも目安です。気になる症状が続いていれば、呼吸器の専門医を受診しましょう。

サンマの南蛮酢漬け (2人分)

サンマに含まれるDHA・EPAは、血液をサラサラに保つ働きがあります。

・サンマ	2尾 (180g)	・赤とうがらし	1本
・塩、こしょう	各少々	・だし	1/4カップ
・小麦粉	適量	・酢	大さじ2
・揚げ油		・しょうゆ	大さじ1
・深ねぎ	1/2本 (50g)	・砂糖	小さじ1
・人参	1/4本 (40g)		



1. サンマは頭を落として、腹わたを除き、水洗いしてから水気をふく。尾を切り落として3cm長さに切り、塩こしょうをふる。
2. 深ねぎは縦半分に切って、斜めに薄く切り、人参は3cm長さの細切りにする。耐熱皿に入れてラップをふわりとかけ、電子レンジで40秒加熱する。
3. バットに2とaのその他の材料を混ぜ合わせる。
4. フライパンに油を2cm深さに入れて、170~180℃に熱し、サンマを汁気をふいて小麦粉を薄くまぶして入れる。焼色がいたら裏返す。
5. 油をきって3に浸し、ときどき上下を返してなじませる。

(エネルギー: 280kcal たんぱく質: 9.5g 脂質19.3g)



JA鹿児島県厚生連
 地域医療推進部 地域医療推進課
 〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
 TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
 E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
 皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。