

「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」をご存知ですか

■申込み・お問い合わせ
保健福祉課 保健・介護グループ
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆4-33356



「コロナの重症化リスクがある」「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」って?

皆さんは新型コロナウイルス感染症が重症化しやすい基礎疾患の1つとされる「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」(以下COPD)をご存知でしょうか。

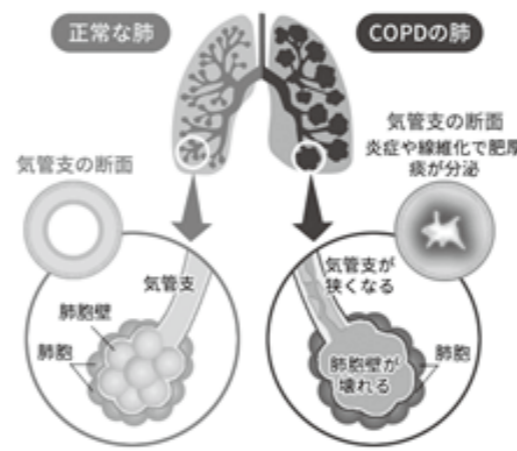
COPDとは慢性気管支炎や肺気腫などの総称で、たばこの煙などの有害物質を長期間に渡り吸い込むことで、肺に炎症が起き、気道が傷ついたり、肺胞(肺を構成している小さな袋。左右の肺で合わせて6億個ほどあり、呼吸により酸素と二酸化炭素の交換をする)が破壊されたりすることで、呼吸がしにくくなる病気です。

COPDの原因の多くは「喫煙」

COPDは、通称「たばこ病」とも呼ばれ、患者さんの9割以上が喫煙者とも言われています。たばこの煙は粒子が小さいため、肺の奥まで入り込みやすく、たばこの中に入っている有害物質(ニコチン、タール、一酸化炭素など)を長年吸い込むことによって、肺や

気管支に炎症が起きます。咳や痰などの症状が続く、気管支が細くなることで空気の流れが悪くなり、息切れを感じるようになります。そして肺を構成している肺胞が破壊され、酸素と二酸化炭素の入れ替えが上手くできなくなります。一度壊れた肺胞は元に戻らないため、安静時にも常に息苦しい状態が続きます。

有害物質は、主流煙よりも副流煙に多く含まれているため、たばこを吸わない人でも家族がたばこを吸っているだけでCOPDになるリスクが高くなります。



COPDは完治できない病気。ではどうしたらよいか?

COPDは、進行性の病気のため、一度なってしまうと完治することはできません。ただし早期に発見し治療を開始すれば、健康な人と変わらない生活を続けることができます。症状に応じて、薬物療法や運動療法などの総合的な治療を行います。治療の第一は禁煙です。禁煙をすれば進行を止めることが可能です。反対に喫煙を止めないとはぼ確実に症状は悪化します。COPDが悪化すると息苦しさが続くため自然と体を動かさなくなり、家に引きこもりがちになることでうつ病になりやすいとも言われています。咳や息苦しさから食欲がなくなるため体重が減り、体力や免疫力が低下し合併症にかりやすくなります。常に「溺れるような」息苦しさに見舞われ、酸素療法が必要になることもあります。進行すると肺がんや心不全を起す可能性もあります。

COPDは、息切れや咳・痰などの症状でゆっくりと進行するため気づきにくく、気づいたときには重症化して



いるケースも少なくありません。そのため40歳以上の人で、20年以上喫煙習慣があり、次の症状に思い当たるようであれば、医療機関の受診をおすすめします。

- ・ 風邪を引いていないのに咳や痰が続く
- ・ 走ったり、重い荷物を運んだ時に同世代の人と比べて息切れしやすい
- ・ 運動した時に、呼吸が引つかかるような症状がある(ヒューヒュー、ゼイゼイ)

リスクに意識を向けましょう。
今こそ禁煙を。

COPDは新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいことに加え、生活の質に大きく影響を与えますが、禁煙により予防できる病気です。この機会に禁煙に取り組んでいただければと思います。



新型コロナワクチン接種について

■下川町の追加(3回目)接種

2回目の接種日が早い人から順次、ご案内を送付しています。ご案内が届いたら説明書等をよく読み、接種を希望する場合は、新型コロナワクチン接種専用ダイヤル5-2550へご予約をお願いいたします。

65歳以上のほとんどの人が3月中に接種を終え、64歳以下の方は3月末以降から接種開始となります。5月中旬には追加接種を希望するほとんどの人が接種を終える予定となっています。

【ワクチンについて】

下川町に配分されるファイザー社ワクチンの数が限られているため、3月24日(木)の接種から武田/モデルナ社ワクチンを使用いたします。武田/モデルナ社ワクチンでの追加接種は、ファイザー社ワクチンと同じように、十分な抗体がつくとされています。副反応については、武田/モデルナ社ワクチンの2回目接種と比べて、発熱や疲労などの接種後の症状が少ないことが報告されています。ただし接種後の症状のうち、リンパ節症(接種した側の脇や首などのリンパ節が腫れる)は2回目よりも追加接種で多く見られています(時間の経過とともに自然に治ります)。

■5~11歳の接種について

3月中に接種を開始できるよう、準備を進めています。対象のご家庭には、個別にご案内を送付いたします。ご案内や説明書をよく読み、希望する場合は新型コロナワクチン接種専用ダイヤル5-2550へご予約をお願いいたします。

【5~11歳接種の体制】

- ・ 対象~接種日において5~11歳の人
- ・ 接種量および回数~小児用ファイザー社ワクチン0.2mlを筋肉内注射
3週間の間隔をおいて2回接種
- ・ 場所~町立下川病院 内科外来
- ・ 日時~週に数回(1回10人ずつ)、平日15:00~15:30