

あさか訪問通信



放っておけない肺の病気

まんせいへいそくせい

慢性閉塞性肺疾患
(COPD)について



R4.5月号



慢性閉塞性肺疾患とは？

きれいな風船（健康的な肺）は吐出し口の風が強く風船にもハリがあるように感じます。一方、COPDの肺は伸びきってヨレヨレになった風船のように縮む力が弱い上、吹き込み口が小さい為空気が少しずつしか出ていかない状態を言います。

例) 風船に例えると…



たばこの煙を長時間吸い込んで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に40歳以上の中高年に発症する生活習慣病と言えます。

慢性閉塞性肺疾患という言葉は聞きなれないかもしれませんが。慢性気管支炎（気管支の炎症）や肺気腫（細胞の破壊）という言葉は聞いたことあるのではないのでしょうか？この慢性気管支炎と肺気腫が『慢性閉塞性肺疾患』の中に含まれます。はじめは咳・痰・息切れですが、進行すると全身が衰弱し、きつい咳の慢性化、平地での息切れ、自宅での酸素吸入が必要になり、外出しにくくなります。粉塵や大気汚染や遺伝でも発症することがあります。症状がある方は呼吸器内科・内科をお尋ねください。

気管支炎の症状

気管支の壁が分厚く痰が溜まって空気が通りにくくなっています。



肺胞の破壊

細胞が破壊され、うまく空気を吸ったり吐いたりすることができない。



咳・痰
息切れの症状



喫煙による深刻な肺へのダメージ

症状の進行

進行

軽症

咳・痰が
でやすくなる



中等度

咳・痰がしつこく続く
体を動かすと息切れる



重症・最重症

息切れがひどくなる
全身状態が悪化し、
生活が困難に

時間経過

たばこを吸っているとニコチンの作用で血管が収縮し、歯肉の腫れや出血が見え目上抑えられ一酸化炭素により酸欠状態になります。自身でも歯周病に気づきにくくなります。歯周病にかかる危険は、1日10本以上喫煙すると5.4倍に。10本以上吸っていると更に4.3倍に上昇し、また重症化しやすいです。5月31日は『世界禁煙デー』です。

これを機に禁煙し呼吸法で肺の筋力をつけましょう！！



口すぼめ呼吸



① 鼻から息を吸います。



② 口をすぼめて
口から息を吐く。

腹式呼吸



① 膝を曲げておなかに手をあて
鼻から息を吸います。



② お腹の力を抜いて口をすぼめて
ゆっくり息を吐きましょう。

※3~5回を目安にリハビリを行いましょう♪

医療法人 寛友会
浅賀歯科医院