

《COPD（chronic obstructive pulmonary disease：慢性閉塞性肺疾患）》

COPDでは、歩いたり、草刈りといった、それまで問題なくできていた軽い作業をしたときに、息切れするようになります。咳や痰が慢性的に出ることもあります。これは、主に空気の通り道である気管支が狭くなったり、酸素と二酸化炭素の交換場所である肺胞が弾力性を失うことによって起こります。タバコやその他の有害ガスを吸い込むことによって気管支が炎症を起こすと、気管支が出している粘液などの分泌物がそこに滞留したり、気管支を動かしている平滑筋という筋肉が膨張してしまいます。すると、結果として空気の通り道である気管支を狭くしてしまい、空気が流れにくくなります。また、肺の奥の方では肺胞が収縮したりして空気の出し入れを行っているのですが、タバコや有害ガスを吸い込むことによって肺胞がダメージを受けると、肺胞が弾力性を失ってしまい、うまく空気を出し入れできなくなってしまいます。そうすると、何か体を動かして、酸素と二酸化炭素をたくさん交換したい、と体が判断してたくさん息をしようと思ったときに、うまく息ができない、ということになるのです。

体を動かさなければ息苦しさは感じませんが、あまり動かないでいると、やがて筋力や持久力が落ちて全身の運動機能が低下して、さらに軽い動作でも息が切れるようになります。するとさらに動かないようになって。。。というサイクルに入ってしまう、どんどん動きにくくなっていってしまいます。

治療は気管支を拡張する薬や痰を調整する薬の吸入療法が基本となりますが、外科的な治療や在宅酸素を使った治療など、患者さん個人個人の体力や生活スタイルに合わせた長期間の管理が必要となります。ワクチンの接種も患者さんの日々の生活を維持する上で重要ですので、気になることは何でも相談してください。

COPDの原因は、長期間の喫煙によるものがほとんどです。出ていた症状が消えても、喫煙を続けていると呼吸機能はどんどん低下していきます。禁煙しようか迷っている方は是非、一度相談してみてください。禁煙するかどうか決める前に、1日の本数を数えるところから一緒に考えましょう。

(924文字)

参考文献

- ・「病気がみえる Vol.4 呼吸器」医療情報科学研究所編集、2013、メディックメディア
- ・「疾病の成立と回復促進—人体の構造と機能及び疾病 B—」岡田忍、佐伯由香編著、2022、放送大学教材
- ・「ココが知りたい！スパイロメトリーの基本と秘訣！」柴田正慶著、2018、克誠堂出版

《肺水腫》

肺水腫になると、息苦しくなったり、呼吸をするときにゼイゼイいたり、ピンク色の淡い痰が出ることがあります。これは、酸素と二酸化炭素を交換する器官である肺胞において、毛細血管から出る必要のない水分が漏れ出してしまう、肺胞の中にとどまって肺胞の機能を妨げてしまうために起こります。水分以外に、本来は毛細血管の中において酸素を運ばなければならない赤血球自体も漏れ出してしまうことがあるため、痰がピンク色になるのです。

肺水腫は放っておくと血圧が低下したり全身の酸素が不足して重症化することも少なくありませんが、そもそも肺水腫の原因で最も多いのが、心臓病です。例えば、心臓の左側の筋肉が炎症を起こして左心不全という状態になると、全身に血液を送り出す機能が低下し、送り出せない血液は肺に止まらざるを得なくなるため、肺にうっ血した状態となります。そうすると、肺の毛細血管は通常よりもたくさんの血液で充満されてしまうために圧力が増加し、肺胞に水や赤血球が染み出していってしまう、という訳です。

肺水腫になると、寝た状態よりも起き上がった状態の方が呼吸が楽になりますが、これは、寝た状態では全身から心臓へ戻ってくる血液の量が増加するためです。心臓に戻る血液量が多いと、結果的に肺に流れ込んでくる血液が増加することとなり、肺胞から漏れ出る仕組みが増長されてしまいます。そのため、医学的な知識が無くても自然と起き上がって呼吸するようになりますが、何らかの理由で自力で体位を変えることができない場合には、周囲の人に手伝ってもらって体を起こすと良いでしょう。

肺水腫の治療では血中の酸素を増やしたり、利尿薬を使用したりしますが、呼吸管理と原因疾患の治療が特に重要です。肺水腫の背景には、心臓病が隠れていることが少なくありません。症状が軽いうちは、起き上がれば大丈夫と思うかもしれませんが、全身のむくみがあるような場合には、できる限り早く受診してください。

(8 1 4 文字)

参考文献

- ・「病気がみえる Vol.4 呼吸器」医療情報科学研究所編集、2013、メディックメディア
- ・「疾病の成立と回復促進—人体の構造と機能及び疾病 B—」岡田忍、佐伯由香編著、2022、放送大学教材
- ・「ココが知りたい！スパイロメトリーの基本と秘訣！」柴田正慶著、2018、克誠堂出版