



公立久米島病院だより

久米島おとな健康プロジェクト ②④

喫煙の弊害 その③ 慢性閉塞性肺疾患

院長 深谷 幸雄

今回は喫煙の弊害の第三弾として慢性閉塞性肺疾患という病気についてお話ししましょう。この病名はあまりなじみのないものでしょうか。以前は慢性気管支炎とか肺気腫と言っていた病気です。これらの病気が「たばこ煙を主とする有害物質を長期に吸入暴露したことによる肺の慢性炎症性疾患」という定義でまとめられ、慢性閉塞性肺疾患という病名で統一されました。これは英語で「Chronic Obstructive Pulmonary Disease = COPD」となりますので以後このように訳されます。喫煙中の有害物質のタールに含まれるオキシダントやバイオマスといった有害物質は細かい粒子PM2.5です。このあたりに炎症を起こすと咳と痰が続く慢性気管支炎という病態になります。それより奥の肺胞という小さな部屋にまで達して炎症を起こし、肺胞の壁を破壊し小さな肺胞という部屋を大きな空間にしてしまうと肺気腫という病態になります。肺胞という小さな部屋は空気と血液が接する面積を大きくして血液中に効率よく酸素を取り入れるための重要な構造です。スポンジのように細かい部屋から大きなヘチマのような大きい部屋になりますから血液と空気が接する面積が小さくなります。ですから肺が空気を取り込む力が小さくなり、血液中の酸素濃度が徐々に低くなります。COPDの90%の人は喫煙者ですし、喫煙者の人は非喫煙者の6倍COPDにな

る危険性が高いのです。また喫煙高齢者の50%はCOPDの状態であるとわかっているのです。しかしこの病気も生活習慣病と同じで初期の頃は全く症状がありません。血液中の酸素濃度が日常生活に必要な量であれば症状が出ないのです。中等度から重症になつて初めて動いたときに息切れが出てきますので、症状がないからと言ってそのまま喫煙を続けると大変なことになるります。病気の早期の診断には呼吸機能検査と胸部レントゲン、胸部CT検査が行われます。呼吸機能検査はどの程度息をたくさん吐けるか、と言ふことと、どの程度速く息を吐けるかというのを調べます。COPDは最初の一秒で吐ける息の量が徐々に少なくなつてきます。最初の一秒に吐ける息が70%未満になるとCOPDの第一期に入ったこととなります。

この病気を進行させるための薬はありません。喫煙を止めるしか病気の進行を止める方法はないのです。症状が始めたときにはもう遅く、それから喫煙を止めても日常生活に困る状態は続くこととなります。早めに病気を知って、早めに禁煙することが必要です。病気が進行すると呼吸がだんだんしくなると、呼吸に必要なエネルギーが多くなるようになります。そのため病気が進行すると栄養障害が起こり、痩せてきてしまいます。病気の進行は止めることはできませんが、気管支を拡張させることによつて息切れなどの症状は和らげることが

とできます。喘息に使用している似た作用の薬を朝晩吸入することで日常生活は少し楽になります。しかしそれも喫煙を続ければ病気は進行しますから、やがて空気中の21%の酸素で身体が維持できなくなり、安静にしていても苦しく、呼吸困難の状態になります。そうなる空気中の酸素では足らなくなり、日常生活をするためには在宅酸素療法と言う常に鼻から酸素を吸う方法が必要になります。

以上のようにCOPDは症状が出ないうちに進行する病気です。しかも禁煙する以外に病気の進行を止める方法はありません。「みんなが吸っているから大丈夫」ではなく自分の体のこととよく考えて、一度自分の身体のことを、特に肺のことを調べてください。そして、それはたばこを止めようと考えているのなら、できるだけ速く禁煙を実行してください。私たちは禁煙外来で禁煙のお手伝いをいたします。いつでもお待ちしていますので是非、禁煙にトライしていただきたいと思っております。ご家族の方もお孫さんが育つまで家族がみんなそろって元気にいられるように、そしてお孫さんにも喫煙の害が及ばないように、喫煙している家族の方に禁煙を勧めてください。

今回は喫煙の弊害として慢性閉塞性肺疾患COPDのことについてお話ししました。次回は喫煙の弊害として、虚血性心疾患、脳血管障害についてお話ししましょう。

1歳半〜2歳までの「コ」の発達 「意思や感情を引き出そう!」

小児科医 渡邊 幸

1歳半になると運動面では走り回り階段を登り降りしたり、いろいろな事ができるようになり、ますます目が離せなくなる時期です。できた事は一緒に喜んであげる事が大事ですが、危険なことは「ダメ」としっかり伝え、何度も繰り返さずとする時にはさりげなく場所や遊びを切り替えましょう。また、家の中の物にも興味津々で、今まで開けられなかった引き出しを開けたり戸棚を開いたり、部屋の中が片付くということが難しくなりますね。危険な物が入っている所には市販されているストッパーを取り付けるなどするとともに、開けていい場所を作つておいて好き放題させてあげられるようにするといひです。

言語面では言える言葉の数が増えてきて、意思の疎通もだいたいできるようになってきます。言葉の理解も増えてきて、「ゴミを指差してこれポイしてきて」というとゴミ箱に捨ててくる、などの簡単なお手伝いもできるようになってきます。自分の意思をすらすらと伝えることはできませんが、身振りや使える言葉で自分の意思を伝えることはできます。例えば、手の届かないおもちゃの前でこどもが泣いていたらどうしますか? 欲しいだろうなあと思うものをだまうて取つてあげていませんか? ここで、「子どもに「何が欲しいの?」と聞き、子どもが指差しているか、「とつて」と言つてから渡す、などのやりとりをすることで子どもは「コミュニケーション」の必要性を学びます。子どもは生まれ一体の存在だと思つています。意思表示を促すことで初めて「自分」と「他」が別である事を学びます。なんでも親が先回りして子どものしたい事をやつてあげていると、「意思表示」の必要性がなくなつてしまいます。その時期が長すぎると成長しても感情を言葉に表せず「なんで自分の思う通りに母親が反応しないんだ!」などの「かんしゃく」を起こしやすくなつたりしてしまいます。

少し子どもとの接し方を工夫して、「欲求や感情は表さないと分かつてもらえない。だけど言い表せば応えてもらえる」という事を学ぶ機会を作つてあげましょう!