

3月版

病院がつくった健康情報サイト

# みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



季節の変わり目！体調の変化にご注意を

主催：一般社団法人 みんなの健康 発行：2026年3月1日

少し動くだけで息切れ

長引くせき

その症状、加齢ではなく、肺の病気かもしれません。

まんせいへいそくせいはいしつかん

## COPD (慢性閉塞性肺疾患) について



監修：川崎幸クリニック 呼吸器内科医師 幸山 正

### COPD とは

慢性閉塞性肺疾患と呼ばれ、長期にわたって肺に有害な物質（タバコの煙など）を吸うことにより、呼吸がしにくくなる病気です。

空気の通り道の気管支に慢性的な炎症が生じて痰が詰まったり、気管支の先にある肺胞（肺の中の小さな空気の袋）が少しずつ破壊され肺機能が低下します。重症化すると少し動くだけで息が苦しくなって、日常生活に支障がでたり、酸素吸入が必要になることもあります。



治療を受けている患者数：約 38 万人に対し、国内の潜在的な患者数は **530 万人以上** いると推計されており、多くの方は気が付いていない、または放置してしまっている状況です。

参考：厚生労働省 令和 5 年（2023）患者調査  
Fukuchi,Y.,Nishimura,M.,Ichinose,M., et al: COPD in Japan: the Nippon COPD Epidemiology study, Respirology,9:458-465,2004 (NICE study)

### COPD のサイン あなたは大丈夫？

- 喫煙経験アリ
- 咳や痰が増えた
- 歩くだけで息切れする
- 風邪かなと思うことが増えた
- 階段を少し上っただけで息切れする



### 例えばこんな変化も COPD のサインかも・・・

カラオケの得意な曲で以前より息が続かなくなった



大事な場面で咳が止まらなくなる



お風呂で頭を洗うとき、前にかがむと苦しく感じる



自分でも気が付かないうちに、COPD になってしまっている可能性があります



## 原因の約 90%が喫煙



COPD の多くは、喫煙が原因で起こります。喫煙者の 10 人中 1 ~ 2 人の方が COPD になると言われています。

では、それ以外の原因は何でしょうか？ それは受動喫煙です。

受動喫煙は、本人は吸わなくても、他人が吸っているタバコの煙を吸わされてしまうことをいいます。家族や職場などで長期間、副流煙にさらされると、非喫煙者でも COPD になるリスクは上昇します。

その他、大気汚染や有機燃料を燃焼させた煙の吸入などの環境的要因や遺伝的要因などもあげられます。



例えばベランダで喫煙していても、窓のサッシの隙間からタバコの煙は室内に侵入し、隣接する部屋にもタバコの煙は広がります。屋内外を問わず喫煙場所には十分な配慮が必要です。

## 怖いのは増悪 COPD を悪化させないために

COPD により破壊されてしまった肺胞（肺の中の小さな空気の袋）は元には戻らないため、そのものを完治するお薬はありません。その為、COPD は今の状態より悪化させないことが非常に大切です。一度増悪すると、治療をしても元の状態まで戻ることはありません。また、増悪の回数は予後に大きく関連し、その回数が多いほど生存率が低下することも分かっています。

まずは禁煙を徹底し、ご自身の状態をふまえながら医師と症状のコントロール、増悪の予防に取り組むことが大切です。



川崎幸クリニック  
呼吸器内科医師 幸山 正

息苦しさを感ずると、体を動かすことを避けるようになります。すると筋力や体力が落ち、食欲も低下して、さらに動くのが辛くなるという悪循環に陥り、全身の衰えが進むことで COPD の悪化につながります。こうした状態を防ぐためにも、息切れや長引く咳など、気になる症状があれば、早めに医療機関に相談してみましょう。



動画も公開中!こちらもぜひチェックして下さいね!



## 川崎幸クリニック 健康診断 予約開始のお知らせ

2026 年 4 月以降の健診予約を開始しました。  
詳細は川崎幸クリニックのホームページをご覧ください。



本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします

本紙のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

