

# COPDって何？

それは慢性閉塞性肺疾患と  
呼ばれる肺の病気のことで



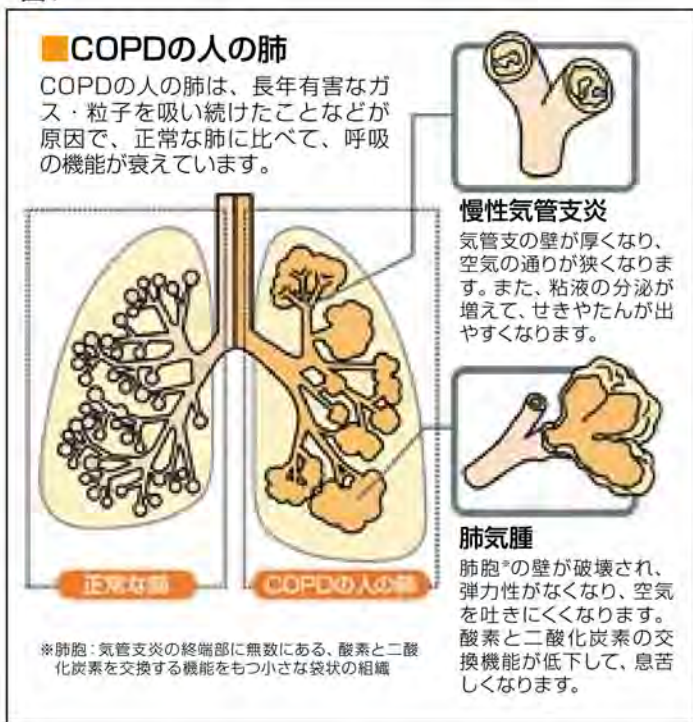
最近、歌手の和田アキ子さんがCOPD広報大使に任命され、テレビで病気の理解や予防を呼びかけています。COPDとは、タバコの煙などの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道（気管支）や、酸素の交換を行う肺（肺胞）などに障害が生じる病気です（図

1）。その結果、空気の出入れがうまくいかなくなり通常の呼吸ができなくなることから息切れやせき・たんの症状が長く続く「慢性気管支炎」を起こします。炎症が進んで肺胞が壊れてしまう状態を「肺気腫」といい、この2つがともなって「COPD」になります。日本では530

万人以上の患者がいると推定され、40歳以上の男性の13・1%が罹患しているとの報告もあります。

近年、日本のCOPDの患者は増加し続けています。平成18年には日本の死亡原因の10位となり、男性は8位です。  
★せき・たん・息切れ  
していませんか？

図1



COPDは症状に気付かず発見が遅れがちな病気です。代表的な症状は「息切れ」です。特に体を動かしたとき、例えば階段を上り下りしたときや坂道を登るときに気付きます。また、しつこく続くせき・たんや風邪を引いたとき、運動したときのせいでいる症状も「もう年だから」「タバコを吸っているから仕方がない」と見落とされがちですが、COPDの症状です。  
★主な原因はタバコです  
COPDは別名「肺の生活習慣病」とも呼ばれ、主に喫煙者、喫煙歴のある人に多い病気です。タバコの煙に含まれる、ニコチン、タール、一

酸化炭素などの有害な化学物質が気管支や肺を傷つけることにより、肺胞が壊れたり気管支に炎症が起きたりします。また、受動喫煙によっても発症することがあります。  
★禁煙は治療の第一歩  
COPDが重症化すると、少し動いただけで息切れし、疲労感が強く仕事や生活を楽しむことができなくなってしまう。治療に当たっては、まず大きく息を吸って吐き出す肺機能検査で診断します。最近では研究が進み、薬物療法・運動療法などで良好な状態を長期間保つことができますようになってきました。また、かぜやインフルエンザ

図2 禁煙を成功させるための工夫



が悪化の引き金になることも知られており、手洗い・うがい・予防接種も大切です。  
タバコを吸っている方がまず取り組むことは禁煙です。本数を減らすだけではなく、完全にタバコと縁を切ることが肝心です。医師と相談して禁煙したり、自分の意思で止めるなら「禁煙を成功させるための工夫」(図2)を参考に、何歳からでも、何度でも禁煙にチャレンジしてください。



木ノ内次郎さん  
(オソツベツ)



佐藤 政子さん  
(磯分内)



**長寿88歳**  
おめでとうございます

《平成23年9月該当》  
掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

★★★『かかりつけ薬局』を持ちましょう。★★★

「かかりつけ薬局」ってどんなことをするの？

その  
2



薬剤師が薬の服用歴や副作用歴・アレルギー歴などの記録を作成し、その記録と照合して安全を確認しながら調剤します。

：薬の重複投与や飲み合わせによる副作用などの未然防止が図れます。

：市販薬や健康食品などとの飲み合わせも確認できます。

◎薬の服用について気を付けることを説明し、必要に応じて文書を出します。

◎受診したすべての病院・診療所（医院）・歯科診療所の医師（または歯科医師）の発行する処方内容について詳しく知ることができます。

◎服薬指導（薬の飲み方、使い方、副作用など）をいつでも受けられます。

◎処方せん薬のみならず市販薬の副作用情報などを含め、健康に関する相談や情報提供が受けられます。

◎「かかりつけ薬局」を持つことによって、あなたが適正・適切に薬を使うことができ安心して健康な生活を送ることができます。

■「おくすり手帳」を持ちましょう。（おくすり手帳は、薬局でもらえます）

おくすり手帳には自分の飲んでいる薬などが記録され、重複投与や飲み合わせによる副作用を未然に防止でき、また、普段持ち歩くことで、自分の使っている薬を正確に伝えることができます。

■問い合わせ／北海道釧路保健所（☎0154-22-1233）

飲んで美味しい牛乳を  
さらに美味しく食べてもらいたい！

牛乳を食べよう！



＝milkホームページより提供

今月のレシピ 白菜と鶏肉のミルクぼたん鍋

作 り 方

- ①白菜は、芯の部分を土鍋の深さにあわせて切り、白菜の底の部分に切り目を入れ火が入りやすくしておく。切り落とした葉の部分は一口大に切り、サッとゆで水気を切っておく。
- ②鶏もも肉は一口大よりやや小さめに切り、にんじんは4～5mm厚さのいちょう切りにし、それぞれサッとゆでしておく。
- ③土鍋の底に①でゆでた葉を敷き、白菜を鍋の中心に置く。②と干しえび、干し貝柱を白菜の葉と葉の間に入れる。スープの素を湯250mlで溶いたものと塩を加え、30～40分弱火で煮る。白菜が完全に柔らかくなったら、よく混ぜたAを加えて、ひと煮立ちさせる。仕上げにバターをのせる。

材 料

| 作りやすい分量分    |        |
|-------------|--------|
| 白菜          | 1 個    |
| 鶏もも肉        | 120g   |
| にんじん        | 120g   |
| 干しえび        | 10g    |
| 干し貝柱        | 10g    |
| 中国風チキンスープの素 | 小さじ2   |
| 塩           | 小さじ1/2 |
| バター         | 10g    |
| A           |        |
| 牛乳          | 200ml  |
| スキムミルク      | 大さじ2   |
| 白みそ         | 50g    |

**ポイント** 白菜の芯の部分に切り込みを入れると火が入りやすくなります。鶏もも肉の代わりに、豚肩ロースや鮭でもおいしいですよ。