



＼おしえて先生！これってなんの病気？／

あおいだより

みなさん、こんにちは！
みなさんは、息切れ症状など呼吸がしづらいなと感じた時がありますか？
今号はCOPD（慢性閉塞性肺疾患）についてお伝えしようと思います。



？ 息切れ、咳、痰…もしかしてCOPD？

右のチェック項目にあてはまっていませんか？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、主にタバコの煙などが原因で、肺の機能が低下していく病気です。

初期には自覚症状がないことも多いですが、病気が進行すると、階段の上り下りや坂道で息切れを感じるようになります。

また慢性的な咳や痰も代表的な症状です。これらの症状は風邪と間違われやすいですが長引く場合には注意が必要です。

☒ 歩くだけで息切れがする

☒ 風邪じゃないのに咳がでる

☒ 朝から痰がでる



📢 在宅療養の注意点：呼吸を楽にするために



COPDと診断された後も、適切な治療と日々の自己管理によって症状を和らげ病気の進行を遅らせることが可能です。

- ☒ 禁煙を徹底しよう ご自身だけでなく周囲の方も禁煙に協力し、これ以上肺の機能を悪化させないように努めましょう。
- ☒ 薬は正しく内服しよう 医師から処方された気管支拡張薬などの薬は、指示通りに正しく使用し自己判断で中断しないようにしてください。
- ☒ 予防接種を受けよう 感染症の予防も重要です。インフルエンザや肺炎などはCOPDを悪化させる原因となるため、予防接種も積極的に受けましょう。

👉 在宅生活をより安心して過ごすために

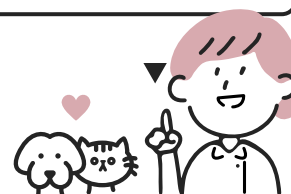
- ☒ バランスのよい食事を心がけましょう
体重の急激な増減にも注意が必要です。
低栄養や肥満は呼吸をさらに苦しくすることがあります。



- ☒ 呼吸がしやすい環境を保つことも大切です
空気が乾燥しないように加湿したり定期的に換気を行ったりしましょう。



本号は副島医師に教えてもらいました！
次回もお楽しみに！！





＼おしえて先生！これってなんの病気？／

あおいだより

みなさん、こんにちは！
今号は肺がんについてお伝えしようと思います。

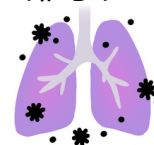


？ 肺癌って何？

肺がんは肺にできる悪性腫瘍であり日本で2020年に肺癌と診断された人は12万人います。2023年に肺がんて亡くなられた人は7万5千人以上になります。

がんの中では死亡者数が最も多い悪性腫瘍です。罹患率は50歳以上より発生率が増え始め、罹患リスクを上げるものとしては喫煙があります。(男性4.4倍、女性2.2倍)。

肺癌の種類は非小細胞がん・小細胞がん・大細胞がんがあります。



🔊 肺癌の種類をみていこう！！

小細胞がん

進行の非常に早い肺がんで25-30%程度を占めます。喫煙者で発生することが多く、見つかった際には胸の中のリンパ節や脳や肝臓などの遠隔臓器に転移していることが多いです。

非小細胞がん

腺癌と扁平上皮癌に分かれます。腺癌は肺の最小単位である肺胞（最も奥にある実際にガス交換をしているところ）に発生します。肺がんの中では最も多く50-60%を占めます。非喫煙者でも発生する可能性があり最近では女性の腺癌が増加しています。扁平上皮癌は喫煙者に多く気管支より発生することが多いがんです。肺がんの25-30%程度を占めますが、喫煙率の低下とともに減少傾向です。

大細胞がん

腺がん、扁平上皮がんの性質をもたず肺がんの5%程度をしめます。抗がん剤治療や放射線治療が効きづらいという性質があります。



症状・診断・治療とは？

症状

肺癌を疑う症状として長引く咳、血痰、呼吸苦、胸痛、かすれ声などがあります。健康診断などで見つかる肺がんは早期で何も症状がない場合もあります。

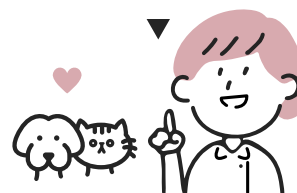
診断

胸部レントゲン、胸部CTなどで異常が検出された場合は、確定診断のために気管支鏡検査で組織生検を行うこともありますが、診断率は50%程度と低いためCTの陰影や経過をみて陰影の縮小がなければ悪性を強く疑い、手術療法を選択します。

治療

肺がんの過半数は発見時にすでに手術できない進行期のものが多く、そのような場合は抗がん剤治療・放射線治療の適応となります。

本号は高野医師に教えてもらいました！
次回もお楽しみに！！





\おしえて先生！これってなんの病気？／

あおいだより

みなさん、こんにちは！

突然ですが、みなさんはぐっすり眠れていますか？何度も目が覚めてしまう…
などしっかり眠れていないなと感じることはないでしょうか？

今号は**睡眠時無呼吸症候群**についてお伝えしようと思います。



？ 睡眠時無呼吸症候群って？ 放っておくと危険かも！

睡眠時無呼吸症候群と名前だけ聞いたことがある人も多いかもしれません。

睡眠時無呼吸症候群は、寝ている間に呼吸が何度も止まってしまう病気で、近年増加傾向にあります。

以下の症状に当てはまる人はこの病気の可能性があります。チェックしてみましょう。

☒ いびきが大きい

☒ 日中に強い眠気を感じる

☒ 夜中に何度も目が覚める

☒ 朝起きても疲れがとれない



特に多いのは「**閉塞性睡眠時無呼吸症候群**」で、これは喉の奥の空気の通り道ふさがって呼吸が止まってしまうものです。呼吸が止まると脳が「息をしなければ！」と反応して目が覚めかけるために眠りが妨げられ、ぐっすり眠った感じがなくなります。

🔊 診断と治療方法

診断

診断には睡眠中の呼吸の様子を調べる検査（睡眠時ポリグラフ検査）が必要です。

治療

- ・CPAP（シーパップ）という機械の使用
- ・体重の減量禁酒などの生活習慣の改善
- ・マウスピースの装着
- ・手術

CPAPとは？

持続的陽圧換気療法(Continuous Positive Airway Pressure)といいます。

呼吸の呼気時（息を吐いている時）に気道に圧をかけることで上気道が閉じないようにするため、睡眠時に無呼吸となることを防ぐ効果があります。



注目

CPAPの機械も改良されコンパクトになってきています！

早めに気づいて治療することで、生活の質を大きく改善ができます。大きないびきや日中の眠気が気になる方は相談してください。



本号は高野医師に教えてもらいました！
次回もお楽しみに！

