

息切れや咳(せき)が続くのは、風邪(かぜ)か年齢のせいだと思っていませんか。咳と共に痰(たん)も出て、なかなか治らないなら「慢性気管支炎」、体を動かすと息切れするなら「肺気腫」の疑いがあります。この2つは、気管支に炎症が起きて肺への空気の出入りが悪くなり、慢性の呼吸困難を起こす病気なのでまとめて『COPD』と呼びます。

## 心と からだの栄養

能岡 浩 [54]

## 喫煙者の20%が呼吸困難に

### 咳や痰・息切れなどが発症

喉(のど)の奥にある気管(空気の通り道)から肺に至るまでの木の枝状の管(くだ)を気管支と呼びます。COPDは、タバコの煙に含まれる多種類の有害物質・車の排氣ガスなどを長い間、吸い込んだ異物は、血液

多く出ると、吸い込んだ空気と共に気管支を通り肺全体に送り込まれ、肺は黒ずんで肺全体に炎症が起ります。こうした健康な人であれば、日常生活に支障が出る程まで続くと、太い気管支にまで炎症が広がり、多くの痰を取り除くために咳が続きます。また、粘液が

中の白血球が捕食して排泄しますが、この処理を長く続けると気管支に炎症が起きるのです。

慢性気管支炎は、肺の奥の方にある細い気管支に炎症が起き、粘液が多くなり、息苦しくなります。一方、細い気管支に生じた炎症が、その先端にある肺胞に広がって、肺胞の膜(壁)が壊れるのが肺気腫です。

タバコを吸うと、煙は多く45歳以上で発症する人が多くいます。「喫煙年数×1日に吸うタバコの平均本数=400以上」の人には要注意です。『今から禁煙しても遅い』と思う人もいるでしょうが、今タバコを止めれば、それ以降は進行しません。肺の

20歳代から喫煙し続けて45歳以上で発症する人が多くあります。『タバコを吸ってしまう』のが主な原因でした。血液中ニコチンが無くなったら、一人暮らしのバランスの取れた食事もできず、酒と卵と牛乳だけで10日ほど過ぐすとタバコを吸って、肺胞の膜(壁)が壊れるために、『ニコチンパット』が禁煙治療に使われています。M氏は、50歳から一人暮らしを始めた時に使われました。そこで訪ねて来た娘が、驚いて入院させ、M氏は生まれて始めて受診しました。検査結果は、栄養失調とCOPDでした。医者に言われた通り、酒もタバコも止めた入院生活で、「自分の体は、自分のものだと思って、粗末にしていた」と反省させられると同時に、人間は以上のタバコを吸い、深酒もする生活を続けてきました。そして、65歳の誕生日に風邪をひいて熱が出で激しく咳き込みましたが、しかし『酒ですぐ

働きは、25歳(うがひ)で、年齢と共に徐々に低下して行きます。が、健康な人であれば、日常生活に支障が出る程までには低下しません。

ある調査で、禁煙指導を受けた患者の20%は、ストレスのため、周囲の

治療』と思い、多量の酒を飲んで寝ましたが、熱は下がらず咳も止まりず、タバコを吸うと喉が痛みました。一人暮らしのバランスの取れた食事もできず、酒と卵と牛乳だけで10日ほど過ごすとタバコを吸うと、煙は

20歳代から喫煙し続けて45歳以上で発症する人が多くあります。『タバコを吸ってしまう』のが主な原因でした。血液中ニコチンが無くなったら、一人暮らしのバランスの取れた食事もできず、酒と卵と牛乳だけで10日ほど過ごすとタバコを吸って、肺胞の膜(壁)が壊れるために、『ニコチンパット』が禁煙治療に使われています。M氏は、50歳から一人暮らしを始めた時に使われました。そこで訪ねて来た娘が、驚いて入院させ、M氏は生まれて始めて受診しました。検査結果は、栄養失調とCOPDでした。医者に言われた通り、酒もタバコも止めた入院生活で、「自分の体は、自分のものだと思って、粗末にしていた」と反省させられると同時に、人間は常に『病気』と隣り合わせに生きていることを身をもって知らされた」としみじみ話されました。

(大阪府立看護大学医療技術短期大学部・助教授)