



## イケン先生の『恐縮ですが…一言コラム』

### 第 515 回 COPD 治療は「禁煙」が基本！

2013.3.10

「高度の閉塞性換気障害があります。あなたの肺年齢は 95 歳以上。中等症以上の COPD の疑い」といわれ、戸惑った。COPDとは、聞き慣れなかったが、肺気腫、慢性気管支炎の二つの病気をまとめて呼ぶようになったと言われれば、なるほど、納得した。

日本語名で**慢性閉塞性肺疾患**、特に喫煙がきっかけになり、肺胞の破壊や気道炎症が起き、緩徐進行性および不可逆的に息切れが生じる病気である。COPD の治療はまず「禁煙」が基本と聞き、チャレンジし始めて、どうにか3週間が経過した。

この私が「禁煙」である。自他共に認める愛煙家、ロングピースを1日2箱、40本吸っていた人が、信じられないくらい、あっさり禁煙している。

例えば、**ブリンクマン指数**(喫煙指数)というものがある。喫煙により癌を発症する危険度の目安となるもので、(1日の喫煙本数)×(喫煙年数)=(喫煙指数)で計算する。

その結果から「危険度ランク」を目安する。400以上…肺ガンが発生しやすい状態、500以上…COPD の危険値、600 以上…肺ガンの高度危険値、1000 以上…喫煙者の喉頭ガン発症者平均値、1200 以上…肺ガンに加え喉頭ガンの危険性が激高ということのようで、飯島氏の場合は 1640 という、異常数値だった。

威張るほど禁煙していないが…、煙草を止めると、痰による咳が極端になくなった。禁煙後に現れる身体の変化は、思った以上に早く表れるのに、驚いている。一説によると…

[20 分後] 血圧が正常になる。脈拍が減る。血流が回復し手足の温度が上昇しはじめる。

約半数の人に、うつ、集中力の低下。約 4 分の 1 の人に夜間覚醒が現れる。

[8 時間後] 酸素濃度が上昇して呼吸が楽になる。心臓発作の確立が低下する。

[24 時間後] 血液中の一酸化炭素が正常になり、肺は不純物を除き始める。離脱症状はここからの48時間が最も辛い。

[48 時間後] 味覚や嗅覚が回復する。体内のニコチンは完全に消失。

[72 時間後] 喫煙刺激による期間の狭窄がとれ、呼吸量が増えて息をするのが楽になる。

COPDの病的な進行がとまる。ここまで3日間である。本当だろうか??

そして**4週間**、禁煙による離脱症状が軽くなり、ストレスも減る。これが**3ヶ月**になると、増進された食欲がもとに戻り始め、**9ヶ月**で咳の回数が減り、鼻詰まりが起き難くなる。疲れにくくなり、息切れも軽減する。**5年**たつと、肺ガン・心臓発作・脳卒中の死亡率が半分に減る。**10年**禁煙すると、前癌状態の細胞が修復され、たばこによる総死亡リスクが非喫煙者と同じになるとのことである。

最初から、禁煙した方が良いに決まっているのだ。後は「吸わないストレス」と如何に戦っていくか、本人次第と言いつつ、禁煙4週間目に突入である。