

株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

20年
8月号

あなたも **30秒** で情報通! **活用法** いろいろ **コミュニケーションペーパー**



8月1日は「肺の日」

■慢性閉塞性肺疾患(COPD)

「語呂合わせ」と聞くと何を思い出しますか? 語呂合わせは何かを覚えるときに使いますね。例えば歴史年表を覚える方法として。例えば「戊辰戦争」が起こった1868年を「**突破**だ **牢屋** 戊辰戦争開始」と年号数字を語呂で合わせするなど。

病気などの啓発キャンペーンを覚えてもらうために語呂合わせを使うことがあります。今月は8月です。この8月1日は「肺の日」と語呂合わせしています。同じような語呂合わせで5月9日があります。何の日でしょうか? 「呼吸の日」の日です。

「肺の日」と「呼吸の日」が啓発している病気は慢性閉塞性肺疾患(COPD)です。この病気は全国に約500万人以上の患者予備軍がいるそうです。この病気の原因のひとつにタバコの害があります。たばこの煙に含まれる有害物質が肺の細胞まで侵入し、その肺胞が壊れ、空気の通り道である気管支に炎症を起こし、浮腫んで狭くなり、息苦しくなっていきます。

- ・風邪でもないのに「せき」や「たん」が続く。
 - ・階段の上り下りなどで体を動かしたときに「息切れ」がする。
 - ・呼吸のたびに「ゼーゼー」することがある。
- これらの症状はタバコを原因とする慢性閉塞性肺疾患(COPD)を示すサインです。

以下の表はタバコに含まれている物質です。

タバコの煙に含まれる物質	左の物質が含まれているもの(あくまで例)
一酸化炭素	車の排気ガス
ニコチン	ゴキブリなどの殺虫剤
タール	発ガン性物質
ホルムアルデヒド	塗料、接着剤
アセトアルデヒド	プラスチック、合成ゴム
アセトン	マニキュア、ペンキの除去剤
シアン化水素(青酸)	殺鼠剤、殺虫剤
アンモニア	化学・工業製品等の原料、刺激臭
ベンゼン	洗剤、防虫剤、ガソリン、爆薬
トルエン	漂白剤、火薬、塗料
ヒ素	木材防腐剤、半導体材料、毒物
ブタン	ライター、カセットコンロの燃料
カドミウム	合金、メッキ、電池

あなたも **30秒** で情報通! 活用法
いろいろ コミュニケーションペーパー



呼吸器の病気

①慢性閉塞性肺疾患(COPD)

コロナウイルスの感染者が肺炎になりケースをよく聞きますね。一般社団法人日本呼吸器学会のホーム・ページを見ると「呼吸器の病気」について原因、症状、治療など詳しく解説されています。今回一部の「呼吸器の病気」(①慢性閉塞性肺疾患(COPD)、②かぜ症候群、③急性気管支炎)について一部編集して掲載します。その他の「呼吸器の病気」の詳しい内容についてはホーム・ページhttps://www.jrs.or.jp/modules/citizen/index.php?content_id=1をぜひみてください。

①慢性閉塞性肺疾患(COPD)

従来は慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病といえます。

●原因

最大の原因は喫煙であり、喫煙者の15~20%がCOPDを発症します。タバコの煙を吸入することで肺の中の気管支に炎症がおきて、せきやたんが出たり、気管支が細くなることによって空気の流れが低下します。また、気管支が枝分かれした奥にあるぶどうの房状の小さな袋である肺胞(はいほう)が破壊されて、肺気腫という状態になると、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下します。

●症状

歩行時や階段昇降など、身体を動かした時に息切れを感じる労作時呼吸困難や慢性のせきやたんが特徴的な症状です。一部の患者では、喘鳴や発作性呼吸困難などぜんそくの様な症状を合併する場合もあります。

●治療

喫煙を続けると呼吸機能の悪化が加速してしまいますので、禁煙が治療の基本となります。

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



呼吸器の病気 ②かぜ症候群

②かぜ症候群

かぜ症候群は一般に鼻腔から喉頭までの気道を上気道といいますが、この部位の急性の炎症による症状を呈する疾患をいいます。時として、この炎症が下気道（気管、気管支、肺）にまで波及していくことがあります。

●原因

かぜ症状群の原因微生物は、80～90%がウイルスといわれています。主な原因ウイルスとしては、ライノウイルス、コロナウイルスが多く、RSウイルス、パラインフルエンザウイルス、アデノウイルスなどが続きます。ウイルス以外では、一般細菌、肺炎マイコプラズマ、肺炎クラミドフィラなど特殊な細菌も原因となります。

●症状

自覚症状として鼻症状（鼻水、鼻づまり）、咽頭症状（咽頭痛）が主体で、発熱、頭痛、全身倦怠感などがあります。下気道まで炎症が及ぶと下気道症状（せき、たん）が出現します。

●治療

ウイルス性のかぜ症候群であれば、安静、水分・栄養補給により自然に治癒するためにウイルスに効果のない抗菌薬は不要です。鼻汁を減らす薬、解熱剤などの使用など、いわゆる対症療法を行います。しかし、扁桃に細菌感染を疑わせる分泌物が認められるような場合には、抗菌薬投与が必要になることもあります。

●生活上の注意

普段から予防することが重要です。特に、外出時にはマスクをし、外出後には手洗い、うがいを行います。また、くしゃみなどが出る際には鼻と口をティッシュや衣服で覆うなど咳エチケットを励行してください。

あなたも30秒で情報通！ 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



呼吸器の病気 ③急性気管支炎

③急性気管支炎

急性気管支炎の多くは、かぜ症候群での上気道の急性炎症が連続する気管から気管支へと波及することで発症します。

●原因

原因微生物としては、かぜ症候群と同様にウイルスによるものが多いといわれています。肺炎マイコプラズマや肺炎クラミドフィラなどの非定型病原体が原因となる場合もあります。一部では、ウイルス感染に引き続いて、二次性の細菌感染が起こる場合もあります。

●症状

主症状としてはせき、たん（膿性のこともあり）があげられます。発熱、食欲不振、全身倦怠感といった全身症状を伴うことや前胸部不快感を伴うこともあります。

●治療

①対症療法

原因菌の多くはウイルスであることから、インフルエンザを除いて病原体に特異的な治療薬はありません。このため、安静、水分栄養補給などの対症療法が中心になります。

②細菌感染が疑われた場合

適宜、抗菌薬を使用します。

●生活上の注意

かぜ症候群と同様に普段から感染予防をすることが大切です。マスク着用や手洗い、うがい、咳エチケットを励行してください。

参考・引用は一般社団法人日本呼吸器学会ホーム・ページ <https://www.jrs.or.jp/>

「呼吸器の病気」のホーム・ページはhttps://www.jrs.or.jp/modules/citizen/index.php?content_id=1