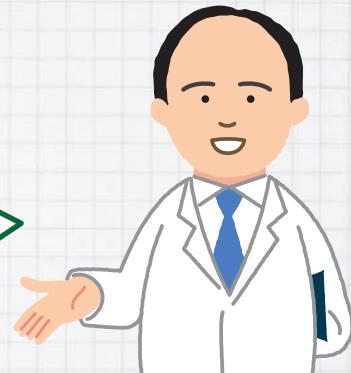


COPD患者さんが健康長寿を目指すために大切なこと

監修：KKR札幌医療センター 診療部次長 / 感染制御部部長 / 医療安全副部長
福家 聰 先生

近年、COPD（慢性閉塞性肺疾患）治療に対する考え方方が大きく変化しました。今ある症状を改善するだけでなく、病気の進行を抑えながら日常生活での活動量を維持すること、つまり「健康寿命の延長」を目指して治療を続けることが大切とされています。



どのようにCOPDと付き合っていくか

COPDの患者さんでは、肺胞が壊れ、気管支の炎症によって空気の通り道が狭くなるなど、肺の機能が低下しています。一度壊れてしまった肺は元に戻すことはできないと言われていますが、患者さん自身が病気に対する理解を深めながら治療に取り組むことによって、今ある咳や痰、息切れなどの症状を和らげるだけでなく、病気の進行を抑え、さらには健康長寿を実現することも可能になります¹⁾²⁾。

健康長寿を目指したCOPDの管理目標

COPD診断と治療のためのガイドラインが昨年改訂され、COPDの管理目標に「疾患進行の抑制および健康寿命の延長」が新たに設定されました¹⁾。このことからも、今患者さんの健康長寿を目指したCOPD治療が重要視されていることがわかりますね。

COPDの管理目標

現在の改善*

- ・症状およびQOLの改善
- ・運動耐容能と身体活動性の向上および維持

将来リスクの低減*

- ・増悪の予防
- ・疾患進行の抑制および健康寿命の延長

*現状および将来リスクに影響を及ぼす全身併存症および肺合併症の診断・評価・治療と発症の抑制も並行する
QOL:生活の質 運動耐容能:最大の運動能力 身体活動性:日常生活での実際の活動度合い

健康寿命の延長につながる呼吸リハビリテーション

COPDは徐々に進行していく病気で、「増悪※」を起こすたびに肺の機能は悪化していきます¹⁾。そのため、もし今服薬によって症状が安定していたとしても、「呼吸リハビリテーション」に取り組み、肺や身体の機能を改善して「増悪」を起こさないように病気を管理していく必要があります。呼吸リハビリテーションには、セルフマネジメント(患者さんが病気とうまく付き合う能力を身につけること)や身体活動レベルを高めるための運動などが含まれ、COPDの重症度にかかわらず、全ての患者さんで重要だとされています。

※COPDの増悪とは、息切れの増加、咳や痰の増加、胸部の不快感や違和感などが現れて、いつもの治療で改善せず、さらに他の治療を加える必要がある状態をいいます¹⁾。

長生きする方が多いCOPD

日本は超高齢化社会に突入しています。厚生労働省のデータによると、日本において、COPDで亡くなられる人の約7割は80歳以上と報告されています³⁾。COPDの治療は長期にわたりますが、QOL(生活の質)を損なうことなく長寿を全うできるよう、前向きに治療に取り組んでいきましょう。

重要なのは「どれだけ動いているか」

COPDの患者さんにとって、身体活動性※をどれだけ維持できるかは重要なポイントです。家事、入浴、趣味などの生活習慣上の動作が息切れなどの症状によって阻まれることなく、「自分でできる」ことを目指して治療を進めていきます。その際、日々の活動性を測定する方法として簡便かつ有用だとされているのが「歩数」です⁴⁾。

鍛えることを目標とした測定ではなく、日常生活の中でどの程度動いているかを歩数によって評価していきます。

※身体活動性が高いと病状経過が良好であり、健康寿命の延長や全身併存症のリスクを下げるなど、治療上のメリットが期待できます¹⁾。



歩数と予後との関係

身体活動レベルが低下すると死亡リスクが高まることが知られていますが、1日の総歩数も身体活動レベルに匹敵するほど予後に関係することがわかっています⁴⁾。日々の歩数や行動を記録し医療従事者と共有することは大切で、医師はその情報によって患者さんがどのように生活しているかを把握できるだけでなく、これから先の治療方針にも役立てることができます。

COPDの治療に取り組む患者さんからよく聞かれる悩み



現在の症状は安定していますが、「体を動かすとまた息切れがするのでは」と不安です。
服薬を続けるだけではダメですか?

今、動ける状態であるにもかかわらず、動かない生活を送っていると、今より病状が進行したときに、もっと動けなくなってしまいます。そこからリハビリを頑張っても、なかなか取り返しが効きません。そのため、症状が安定していたとしても、しっかり吸入薬で気管支を拡げて息苦しくない状態に保ちつつ、積極的に体を動かしていくことが大切です。普段の生活の中で体を動かし、筋力をつけていけば「フレイル※」の予防になり、それによってCOPDの症状の悪化が抑えられるという好循環が生まれます¹⁾。

※フレイルとは、加齢により心身が老い衰えた状態のこと⁵⁾。



COPDと診断されて塞ぎがちになりました。
どうしたら前向きに取り組めますか？

肺の機能は、年を取ると自然と低下していきますが、COPDの患者さんでは健康な方と比べ、その低下スピードが早く⁶⁾、症状を自覚したときにはかなり機能が落ちてしまっているケースもあります。COPDの治療は長期にわたるため、気持ちが塞ぎ、治療意欲がわからない時期もあるかもしれません、それでもしっかりと治療を続けていき、肺の機能低下を防いでいく必要があります。

治療に前向きになるためには、自分の「やる気」や「生きがい」につながる目標を立てると効果的です。患者の中には、「散歩ができるようになりたい」「庭いじりをしたい」といった「生活の中でやりたいこと」を目標にする方もいますし、「山登りをしたい」「旅行をしたい」などの目標に向かって治療に取り組んでいる方もいます。もしやりたいことがあれば、病気だからと諦めることなく、医療者に相談してみてはいかがでしょうか。

自分のことについて記録を毎日つけましょう

日々の行動や感じたことを記録することは、自分の状態の変化を把握するためにも、治療モチベーションを保つ上でも重要です。

また、医師にとっても、治療の効果や病気の進行を確認できるので、患者さんに最善の治療を提供するための大変な情報源になります。

COPD患者さんのための記録ツール(例えば右記の、「吸入ダイアリー」)などを活用しながら、お薬吸入の有無、1日の歩数、息切れの有無などを毎日記録し、受診時に担当医師や薬剤師・看護師に見てもらうようにしましょう。

日付	お薬吸入 の有無	どのくらい 歩きましたか?	息切れ の有無	メモ
月 12 / 6	(はい) いいえ	4150 歩	(はい) (いいえ) (はい)	↑ ①:息切れしなかった ②:早足や上り坂で 息切れ ③:歩いていて立ち止 まるほどの息切れ
火 12 / 7	(はい) いいえ	4700 歩	(はい) (いいえ) (はい)	
水 12 / 8	(はい) いいえ	6840 歩	(はい) (いいえ) (はい)	孫が来たので外出した
木 12 / 9	(はい) いいえ	450 歩	(はい) (いいえ) (はい)	雨が強くて外出せず、 室内しあ歩かなかった
金 12 / 10	(はい) いいえ	3320 歩	(はい) (いいえ) (はい)	↑ その日に気になった ことをメモしておき ましょう。
土 12 / 11	はい いいえ	5030 歩	(はい) (いいえ) (はい)	吸入忘れ
日 12 / 12	(はい) いいえ	3580 歩	(はい) (いいえ) (はい)	坂道で息切れ

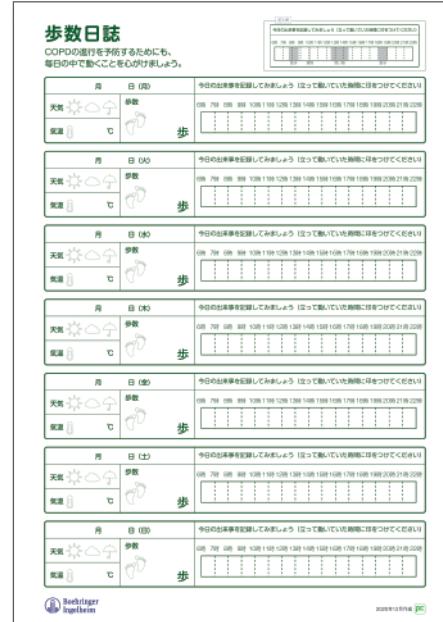
COPDに関する情報サイトのご紹介

「COPD-jp.com」は、病気を正しく理解していただくために、COPDに関する情報提供を目的としたサイトです。呼吸リハビリテーションの取り組み方や日常生活の工夫なども掲載していますので、ぜひご活用ください。

The screenshot shows the main navigation bar at the top with links to TOP, COPDの概念, COPDの治療, 呼吸リハビリテーション, 生活の工夫, COPDの増悪, and COPDの吸入療法. Below the navigation is a large banner with the text '病気を正しく理解しよう!' (Understand the disease correctly!) and a photo of a man walking outdoors. The page is divided into several columns with cards for each topic, each featuring an icon and a brief description.

- COPDの概念:** COPDとはどんな病気?
- COPDの治療:** COPD治療の目標は、今の状態を良くし、将来のリスクを減らすことです。
- 呼吸リハビリテーション:** COPDの呼吸リハビリテーションは、「動く」ことから。
- 「動く」ためには?**
- 生活の工夫:** 日常生活の中で息苦しく感じないためのアイデアです。
- COPDの増悪:** 増悪を起こさないために、予防することが重要です。
- COPDの吸入療法:** 吸入療法は COPD の治療に適しています。
- COPDと生活の工夫:** COPDとうまくつきあうコツや生活の工夫を実際の動きなど動画で解説しています。
- ウォーキングマップ:** COPDでは、動くことが大切です。楽しみながら歩いてみましょう。
- 患者さんインタビュー:** 治癒に前向きに取り組まれている患者さんにお話を伺いました。

日常生活の活動量を維持できているかどうかを知るために記録をつけることが大切です。そのための「歩数記録用紙」がダウンロードできます。自分の病気を理解するための第一歩として、活用してみましょう。



疾病の治療等については、必ず医師の診察を受け、その指示に従ってください。

WEBサイトには「COPD-jp.com」と検索していくだけか、2次元コードを読み込んでいただければ、アクセスしていただけます。

COPD-jp.com



<参考文献>

- 1) 日本呼吸器学会COPDガイドライン第6版作成委員会(編). COPD(慢性閉塞性肺疾患)診断と治療のためのガイドライン第6版 2022. メディカルレビュー社
- 2) 井上 純人. 日本呼吸ケア・リハビリテーション学会誌. 2022; 31(1): 46-49
- 3) e-Stat. 人口動態調査(令和2年) 下巻 死亡 第2表 死亡数、死因(死因簡単分類)・性・年齢(5歳階級)別(<https://www.e-stat.go.jp/> 2023.7.25確認)
- 4) 南方 良章. 日本呼吸ケア・リハビリテーション学会誌. 2016; 26(1): 33-38
- 5) 公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」(フレイルとは:<https://www.tyoyu.or.jp/net/byouki/fraility/about.html/> 2023.7.25確認)
- 6) Fletcher C et al. Br Med J. 1977;1(6077):1645-1648