

● COPDについて

COPDとは日本語で慢性閉塞性肺疾患といえます。Chronic Obstructive Pulmonary Diseaseの頭文字をとってCOPDと呼ばれています。一般的になじみの薄い病名ですが、実は非常に多くの人が罹患している可能性があります。2020年には、心臓病、脳卒中に続いて世界の死因の第3位になると予測されています。日本においては、40歳以上の成人の8・5%、530万人がCOPDに罹患していることが明らかになっています。530万人とは北海道全体の人口に匹敵します。岩国市に置き換えて考えてみると、40歳以上の成人（約9万人）のうち8・5%（7千人以上）が罹患していることとなります。

COPDは従来、慢性気管支炎、肺気腫と呼ばれていた疾患です。タバコ煙を長期間吸入することによって生じる肺の炎症による病気で、主な症状は、咳、痰、労作時の息切れです。症状がゆっくりと進行するため、早期の発見が困難な特徴があります。重症になると、血液中の酸素濃度が不足して日常生活に支障が出てきます。酸素吸入をしないと生活できなくなる場合もあり

ます。また重症化した場合、心臓病、骨粗しょう症、うつ病、低栄養状態、筋萎縮などを合併して、死亡率が高くなります。

日本では、1960年代以降の高度経済成長に伴い、タバコの販売量や消費量が増加しましたが、これに20年遅れてCOPDが増加してきたという背景があります。従って、定年退職後、禁煙をした男性でもCOPDを発症することがあります。

早期発見のためには、スパイロメトリーという呼吸機能検査が有用です。大きく息を吸い込んだ後、思いっきり息を吹き出す力が低下している場合、COPDの診断となります。レントゲン写真やCT検査も有用で、薬に受けられる検査です。10年ほど前までは、COPDに対する有効な薬がなかったのですが、現在は気管支拡張薬という吸入薬が効果を発揮する時代となりました。呼吸器症状から解放された、快適な日々を送りましょう。一定期間タバコを吸ったことがある人は、ぜひ一度医療機関で検査を受けてください。

【岩国市医師会】

食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ！



プラス1皿で野菜不足解消

切干大根のごま酢和え

材料（4人分）

- ・切干大根…24g
- ・キュウリ…90g
- ・ニンジン…50g
- ・シイタケ…2枚
- ・しらす干し…大さじ2
- ・ゴマ…小さじ2
- ・砂糖…大さじ2
- ・酢…大さじ2強
- ・薄口しょうゆ…小さじ1
- ・塩…小さじ½

●エネルギー 60kcal/人 ●塩分 1.0g/人

作り方

- ①切干大根は水で戻し3～4cmの長さに切る。
- ②キュウリ、ニンジンは千切りにする。
- ③しらす干しとゴマをフライパンで炒る。
- ④①②をさっと茹で、冷水に取り水気を絞る。シイタケは石づきを取り、オーブントースターで焼き、細く切る。
- ⑤Aを合わせ③④と和え、器に盛る。

★ひとことポイント★

切干大根には、カルシウム、ビタミンB群、食物繊維が豊富に含まれています。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会