

いきいきゼミナール

健康
と
医療

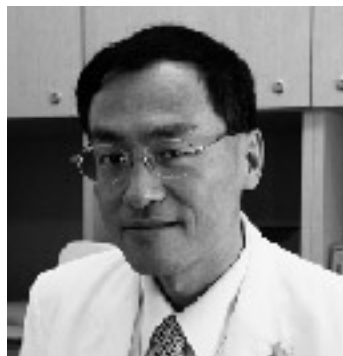
健康と医療についてゲストに語っていただく当コーナー。
今回は「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」についてお話を伺いました。
ゲスト／白石内科クリニック 干野英明 医師

——COPDについて教えてください。
「Chronic Obstructive Pulmonary Disease(慢性閉塞性肺疾患)」の略で、気管支の炎症や肺の弾力性の低下によって気道が狭窄(きょうさく)し、呼吸機能が低下する慢性気管支炎や肺気腫を指します。2000年のWHO(世界保健機関)の調査では世界の死亡原因の第4位で、20年には虚血性心疾患、脳

血管障害に次いで第3位になると予想されています。日本には予備軍も含め500万人以上の患者がいるといわれています。
原因は喫煙や大気汚染、職業上の塵埃(じんあい)暴露などですが、最も大きいのは喫煙です。特に40歳以上の男性に多く、喫煙者の約2割の人がCOPDになるといわれています。せき、たん、体動時の息切れが主な症状です。正常な肺胞は膨張と収縮を

繰り返して新鮮な空気を取り入れますが、COPDでは肺胞壁の炎症、破壊による気腔の拡大、気管支支持組織の断裂、気管支の慢性炎症による狭窄などによって換気機能が低下します。肺胞に取り込まれた空気が外へ出にくくなり肺が膨張します。破壊された肺胞は元には戻りません。
——診断、治療法について教えてください。
診断は、喫煙習慣、せき、たん、

息切れといった症状、視診、打診、聴診に、レントゲン、呼吸機能検査、胸部CT検査などで詳しく調べます。特に呼吸機能検査は息切れの発症を早期に検知できます。



似た症状の疾患として、気管支ぜんそく、肺結核後遺症、気管支拡張症、肺線維症などがあります。治療には、まず禁煙が一番です。禁煙により肺機能の低下を

緩やかに抑えられます。最近は、禁煙外来を行なっている医療機関が増えているので、なかなか禁煙できない人は受診するといいいでしょう。禁煙プログラムに沿って保険診療が受けられます。

薬物療法は症状の軽減、増悪の頻度を低下させ重症化を防ぐのに有用です。吸入用抗コリン薬を中心にその他の薬剤との併用が一般的で、残っている呼吸機能を最大限に生かすために、理学療法、運動療法、食事なども大切です。進行して呼吸不全になった場合は酸素療法が必要です。日常生活の注意点としては、人込みを避ける、寒冷刺激を受けない、普段から風邪などの感染症対策を行うことなどが重要です。



ミミコラム カラダにやさしいメニュー レバーや筋で、ヘルシーに栄養摂取

豚、牛、鶏の内臓部分や舌や筋、耳、足などの可食部位を、副生物といいます。肉食の歴史が長い欧州などでは、さまざまな調理方法で楽しんでいます。日本では特有の臭みや食感が好まれず、あまり積極的に食べられていませんでした。しかし、最近ではモツ鍋やホルモン焼きをはじめ、一般的になりました。
内臓肉の多くは、精肉と同じ位のタンパク質が得られるのに、脂肪分が少ないのが特徴です。ビタミンやミネラルが豊富なものが多いので、妊娠中や病後、ダイエット中など、脂肪を抑えて効率良く良質の栄養を得たいときにうってつけです。特に肝臓部分であるレバーは栄養豊富で、ビタミンA、B群、C、D、鉄分などをたっぷり含んでいます。良質のタンパク質が肝細胞を再生するので、肝臓を患っている人にもお勧めです。また、鉄分と葉酸を多く含み、赤血球の形成や再生に働くビタミンB₁₂や鉄分の吸収を助けるビタミンCも摂取できるので、貧血の予防にも効果的です。テールや筋、豚の耳や豚足部分、モミジ(鶏の足)などは、コラーゲンが豊富なので、肌や髪のアンチエイジングに役買います。

副生物は精肉に比べ、極端に鮮度が落ちやすいので、できる限り新鮮なものを手に入れることが肝心です。色が鮮やかでにおいの少ないものを選び、血抜きや下ゆでなど下ごしらえをしっかりと、においやクセが気になりません。

企画制作／北海道新聞社広告局