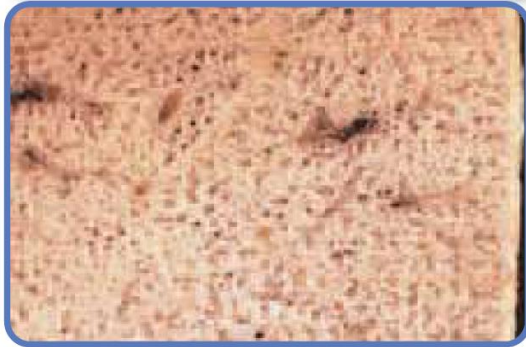


## 世界 COPD デーにあたって

**COPD は主にタバコによって起きる肺の生活習慣病です**

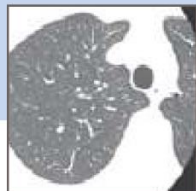
毎年 11 月の第 3 水曜日は世界 COPD デーで、今年は 11 月 18 日です。慢性閉塞性肺疾患 (COPD) は別名「タバコ肺」とも呼ばれるように、原因の 90%以上が喫煙です。タバコ煙などの有害物質を吸引することで気管支に炎症が起こり、肺組織が破壊されることで、息切れなどの症状が起こります。日本では 40 歳以上の人口の 8.6%が COPD を持っている と推計されており、2017 年には 1 年で 1 万 8,523 人の方が COPD で命を落としています。これは同じ年に交通事故で亡くなられた方の 5 倍です。

### 正常な状態の肺の内部



**非喫煙者**  
(45歳男性)

細胞が壊れていない  
正常な肺。



肺の断面図 (CT)

### COPDになった肺の内部



**重症のCOPD**  
(56歳男性)

喫煙歴: 30本×36年

肺に大きな穴があき日常生活にも支障をきたす。酸素吸入が必要。



肺の断面図 (CT)

<https://www.jrs.or.jp/uploads/uploads/files/photos/kinen-card.pdf>

喫煙開始の年齢が若いほど、また 1 日の喫煙本数が多いほど COPD になりやすく、進行しやすいと言われています。しかし肺の破壊はゆっくりと進行するため気がつきにくく、息切れがしても「年のせい」と考えて発見が遅れがちです。また COPD は健康診断などで撮影する通常のレントゲンでは診断できないことがあります。階段や坂道で息が切れる、他の人と同じペースで歩けないなどの症状がある方は呼吸器科医を受診しましょう。COPD の治療は進歩しています。早期に発見し、禁煙して適切な治療を受けることで重症化を防ぎ、生活の質を向上させることが可能です。

## 新型タバコは安全だと思いませんか？

加熱式タバコなどの新型タバコが世界的に売れ行きを伸ばしています。新型タバコは健康への影響が少ないと考えて紙巻きタバコから新型タバコに切り替える人も多いようです。確かに右の表のように、従来のタバコと比較すると一部の有害成分は少なくなっていますが、有害成分の量が多少減ったからと言ってCOPDなどの病気の発生率や死亡率が減るといった保証はありません。

有害成分	従来のタバコと比較した含有量
アセトアルデヒド	22%
ホルムアルデヒド	74%
アクロレイン	82%
ニコチン	84%

東京都医師会 タバコ Q&A 第2版より引用



「発がん物質が入っているけど、薄めてあるから大丈夫」と言われて、あなたは飲みますか？

加熱式タバコは従来のタバコよりも、ニコチンの血中濃度が上がりやすいことが指摘されています。ニコチン血中濃度が高くなることで、ニコチンへの依存が強まり禁煙できなくなる危険性もあるのです。いきなり禁煙は難しいと考え、禁煙へのステップとして新型タバコに変えてしまうと、さらに禁煙できなくなるかも知れません。

## With コロナの時代、禁煙治療は待ったなしです！

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の終息は見通せず、これから冬を迎え、インフルエンザとの同時流行なども懸念されています。喫煙者が COVID-19 を発症すると重症化しやすく、人工呼吸器が必要になる確率が高くなることが報告されています<sup>1)2)</sup>。With コロナの時代、禁煙治療は待ったなしです！

1) Patanavanich R & Glantz SA. Nicotine Tob Res 2020; 22: 1653-1656.

2) Costa Monteiro AC, et al. medRxiv. 2020. doi: 10.1101/2020.08.12.20173849.

今年から禁煙治療にオンライン診療が導入され、通院の負担が大幅に軽減されました。また禁煙治療を受ける方をサポートする禁煙アプリも最近承認され、禁煙治療を受ける環境はこれまでにない整っています。

禁煙するなら今しかありません。健康な明日のための一歩を踏み出しましょう！

令和2年11月18日

日本呼吸器学会 理事長 横山 彰仁  
日本呼吸器学会 禁煙推進委員会