

# 事業団だより



第21号 2012.1月発行  
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さまにお知らせします。

## COPD(慢性閉塞性肺疾患)について



(財)鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目94番4 Tel0857-23-4841

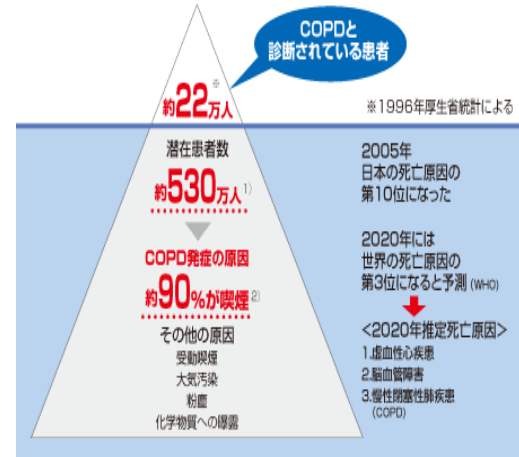
### 『COPDとは』 ～患者の約8～9割が喫煙者～



COPDは「慢性閉塞性肺疾患」の略で、「肺気腫」や「慢性気管支炎」などの病気がこれに含まれています。空気の通り道である気管支や、酸素を取り込む肺胞に炎症が続くことで呼吸機能が低下します。

COPDの原因のほとんどは喫煙によるもので、患者の約8～9割が喫煙者です。また、直接タバコを吸わなくても、身近に喫煙者がいる方や過去にタバコを吸っていたことがある方もリスクが高く、注意が必要です。

患者数は現在の日本で約700万人と推測され、年々増加しています。また、1990年には全世界の死亡原因で6位となっており、2020年には3位まで上がるのではないかと予測されています。



1)NICE study, 2)禁煙学(日本禁煙学会編)

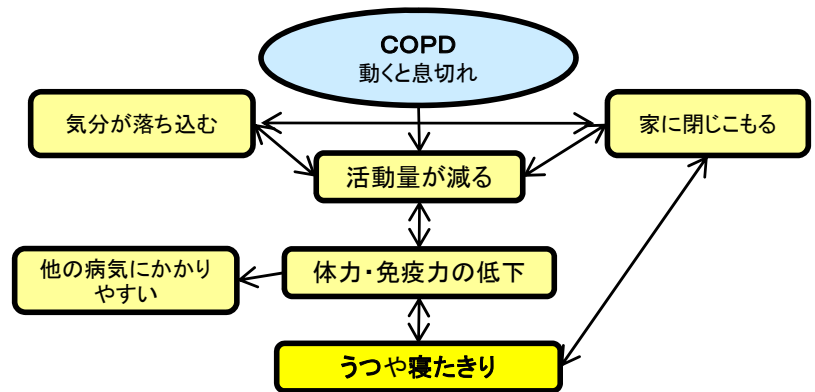
### 『COPDの症状と合併症』

COPDの症状は長く続く咳や痰、息切れなどです。COPDは何年もかけてゆっくりと病気が進行します。軽い症状だからと言って放っておくと、気付いた時には病気が悪化していることがあります。重症化すると少し動いただけでも息切れを起こしたり、最後には自力で呼吸ができなくなるまでに陥り、普通に日常生活を送ることが困難になります。

またCOPDは長く続くと、全身の細胞のガス交換に影響を及ぼしたり、炎症の悪化や免疫力の低下につながります。さらに症状が重くなることで活動も制限され、身体だけではなく精神的にもストレスがかかります。その結果、呼吸器以外の臓器や心の病気も合併することがあります。

**合併しやすい病気**

- ・肺炎
- ・心臓病
- ・動脈硬化
- ・骨粗鬆症



### 『COPDの検査』

COPDの診断には肺機能検査が行われます。肺機能検査はスパイロメーターという機械で吐く息の量や速さを調べます。この検査で1秒率が70%未満であるとCOPDの可能性がります。

この検査の結果、必要に応じて胸部X線検査、CT検査、血液検査等を行うこともあります。

#### <スパイロメーターによる主な検査内容>

検査項目	内容
1回換気量 (TV)	安静で普通に呼吸した時の吸った息の量と吐いた息の量
肺活量 (VC)	息を深く吸い込んでからゆっくり吐けるだけ吐き出した時の息の量
努力肺活量 (FVC)	息を深く吸い込み、出来るだけ一気に早く吐き出した時の息の量
1秒量 (FEV1.0)	息を深く吸い込んでから出来るだけ早く吐き出した時の最初の1秒間に吐き出した息の量
1秒率 (FEV1.0%)	努力性肺活量に占める1秒量の割合



<裏面もご覧ください>

## 『COPD自己チェック』

COPDの疑いがある場合は早期に発見し、早期に治療することが大切です。あてはまる症状がないかチェックしてみましょう。

質 問	答 え と 点 数			
	～49歳 0点	50～59歳 4点	60～69歳 8点	70歳以上 10点
①あなたの年齢はいくつですか？				
②(1日のタバコの本数÷20)×喫煙年数はいくらですか？	0～14 0点	15～24 2点	25～49 3点	50以上 7点
③BMI: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)はいくらですか？	25.4未満 5点	25.4～29.7 1点	29.7以上 0点	—
④天候により咳がひどくなることはありますか？	はい 3点	いいえ 0点	—	—
⑤かぜをひいていないのに痰がからむことがありますか？	はい 3点	いいえ 0点	—	—
⑥朝起きてすぐに痰がからむことがありますか？	はい 0点	いいえ 3点	—	—
⑦喘鳴(ゼイゼイ、ヒューヒューする)が時々またはよくありますか？	はい 4点	いいえ 0点	—	—
⑧今までにアレルギー症状はありましたか？	はい 0点	いいえ 3点	—	—

点数の合計が17点以上の場合にはCOPDの可能性があります。医療機関で詳しい検査を受けましょう。



参考:IPAG診断・治療ハンドブック

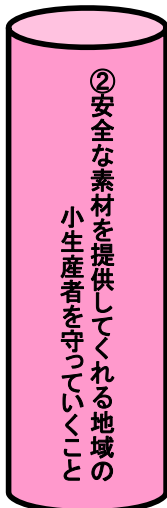
## 栄養コーナー 「食の喜び」を取り戻そう！スローフード運動

1970年代、世界中で大量生産・大量流通・食品添加物といったファーストフードを代表とする「食や味の均等化」が進みました。日本でも様々な企業が取り組み、今や、いつでもどこに行っても同じものを同じ味で楽しむことができる時代となりました。

しかし、1980年代になるとバラエティに富んだ地域の食を再発見し、豊かな人生に欠かすことのできない「食の喜び」を取り戻そうという「スローフード運動」がイタリアで生まれました。この運動は、日本でも食育として取り込まれ、地域の食を見直す活動が始まっています。

もともと、日本には地域色あふれる料理が全国各地に存在しています。また、一年を通して様々な行事や行事食があります。2012年は、ご家庭でも地域ならではの習慣や食材を取り入れ、スローフードライフを送ってみては？

### 【スローフード運動の3つの柱】



### 【作ってみよう！鳥取県の郷土料理】

#### ののこ (ののこめし、いただき)

鳥取県西部の弓ヶ浜半島に伝わる郷土料理です。

見た目はいなり寿司のようにも見えますが、油揚げの中身は米と刻んだゴボウ、にんじん、しいたけなどの具を混ぜたものが入っています。それを醤油・砂糖・酒で調味しただけで炊いたものです。

油揚げの中にご飯が入って、ふっくらとした感じが、冬に着る布子(ぬのこ)[はんでん]を連想させるところから、“ぬのこ”がなまって“ののこ”となったと言われています。

#### 《材料》4個分

米 … 200g      油揚げ(三角形の薄揚げ)…4枚  
 ゴボウ…80g      にんじん…80g  
 干しシイタケ…2つ      早煮昆布…60cm  
 いりこ…20g      水…4カップ  
 調味料  
 砂糖…大さじ2      醤油、酒…大さじ3



#### 《作り方》

- ①米を最初に研いで、ザルにあげておく。シイタケは水で戻しておく。
- ②ゴボウはささがき、にんじんは皮を剥いて小さめのせん切り、シイタケは半分に切ってからせん切りにする。
- ③油揚げは短い辺の片方に切れ目を入れた後、熱湯で2分ほどゆでて、ザルにあげておく。
- ④米に、合わせた調味料の1/3と具を混ぜ合わせ、油揚げに詰め、口を爪楊枝でとめる。表面に菜箸で10か所ほど穴を開ける。
- ⑤長さを4等分にした昆布を炊飯釜の底に敷き、④を立てて並べる。  
その周りにいりこを散らして残りの調味料と水を加えて普通通りに炊く。  
※普段より炊飯に時間がかかる場合があります。