



先生のLife in JAPAN Vol.25

■ Anna・George
・1987年生まれ。英国ノーフォーク出身。
・2010年8月から只見町英語指導助手。
・小学校と中学校で語学の指導を行います。

明けましておめでとうござい
ます。冬休みはイギリスに帰り
家族や友人とすばらしい時間を
過ごしました。何人かの友人に
は2年ぶりに会うことができました。

この冬も楽しみないイベントが
やってきます。まずは今年も相
撲を見に東京に行ってきます。
これは日本に来て毎年楽しみに
していることの一つです。そし
てもうすぐ只見の雪まつりがや
ってきます。おいしい食べ物と、
美しい雪像を見るのが待ち遠し
いです。

小学校ではいま「冬」に関す
る言葉を楽しく学習していま

す。小学生の子どもたちが新し
い単語を覚える早さに感激して
しまいました。さらに子どもた
ちが本当に上手に英語を話して
くれて、うれしく思います。

小学校では節分の行事を行
います。私はラッキーなことに毎
年参加させていただき、いつも
楽しんでいきます。そして私があ
らう一つ楽しみにしているイベン
ト、バレンタインデーがやって
きます。キュートなチョコレ
トセットやキラキラターゲット
がある日本のバレンタインが大
好きです。

(訳・只見中・平野)



広報ただみ診療所

朝日診療所

医師 中曾根 悦子

『肺の生活習慣病 COPPD (慢性閉塞性肺疾患)』

みなさんこんにちは。春が待ち遠しい今日
この頃ですね。今回は、COPPD (慢性閉塞
性肺疾患) についてお話ししたいと思います。

近年、テレビでも「肺の老化」 COPPD
とって宣伝されるようになりました。CO
PPDは、タバコなどの有害な空気を吸い込む
ことによって、空気の通り道である気道(気
管支)や、酸素の交換を行う肺(肺胞)など
に障害が生じる病気です。その結果、空気の
出入れがうまくいかなくなるので、通常の
呼吸ができなくなり、息切れが起こります。
長期間にわたる喫煙習慣が主な原因であるこ
とから、COPPDは「肺の生活習慣病」とい
われ、社会的にも注目を浴びています。また、
自分はタバコを吸わなくても近くに吸ってい
る人がいる場合を、受動喫煙といいますが、
それによってもCOPPDは発症することがあ
ります。喫煙以外の原因として、大気汚染や
職業的な塵埃や化学物質などがあります。

COPPDと喫煙の関係ですが、COPPD患
者さんの約90%に喫煙歴がある一方、COP
PDの発症率は喫煙者の約20%とも言われ、も
ともとの遺伝的要素、タバコ煙への感受性な
どの影響があります。

代表的な症状は「息切れ」です。特に体を
動かしたとき、例えば階段を上り下りすると
きや坂道を上るときに気づきます。また、同

年代の人と一緒に歩いていて、他の人より歩
くペースが遅れてしまう、といったこともみ
られます。しつこく続く慢性の咳と痰や、風
邪を引いたときや運動をしたときの喘鳴(ぜ
いぜいする)も、COPPDの症状です。また、
朝方や、台風などの低気圧が来るころ、季節
の変わり目に、「ぜいぜい」がひどくなるの
もCOPPDの可能性があります。
次のような、状態があるときは、COPPD
を考え受診をしてください。

- ① 40才以上で、タバコを吸っているまたは吸
っていた。
- ② しつこく続く咳、痰。
- ③ 階段を上った時や、平らなところでも少し
急いで歩くと息切れがする。

検査は、肺機能検査、レントゲン、CTな
どがあります。治療は、第一に禁煙、次に風
邪予防・予防接種(肺炎球菌ワクチン、イン
フルエンザワクチン)、薬(吸入薬など)です。
また、呼吸リハビリテーションも有効です。
具体的には、1日15〜20分程度の無理のない
散歩(下肢の筋力トレーニング)、呼吸筋体
操(深呼吸、口すぼめ呼吸)などです。

COPPDは症状に気づかず、発見が遅れが
ちな病気です。喫煙歴があり、動いた時の息
切れ、慢性の咳や痰があったときは、COP
PDを疑い、受診をしてください。