

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

健康万歩計

長く続く咳と痰



すとう mri クリニック 院長 須藤 正人 先生

肺の生活習慣病に慢性閉塞性肺疾患(COPD)という疾患があります。初期症状は、歩行時や階段を上るだけで息切れする、咳や痰の出る回数が増えてきた、などです。

主に喫煙者・受動喫煙者が発症する病気です。たばこを長い間吸い続けていると、しだいに肺や気管支によごれ、炎症がおき、咳や痰が出るようになります。炎症が進んでいくと酸素を取り込む肺胞の壁が破壊され、酸素と二酸化炭素の交換ができなくなります。その結果、息を一気に吐けなくなり酸素を取り込めなくなるので、直ぐに息切れしてしまいます。一度壊れた肺胞の壁は元には戻りません。

患者数は40歳代から徐々に増加し60歳代以降が多くなっています。世界では死亡原因の第3位となっています。

症状は気づかないうちに進行することも多く、重症化した場合は少し動いただけですぐに息苦し

くなったり、酸素吸入が必要になることもあります。

また、ほかの生活習慣病と一緒に発症することも多く、高血圧症・糖尿病・脂質異常症で通院されている方で息切れや咳、痰の症状が気になる方は、かかりつけ医に相談することをお勧めします。特に高血圧症と合併している場合、心不全が増え死亡リスクが高くなるという報告もあります。

COPDは早期診断、治療により進行を防止することが可能な病気です。長く続く咳と痰が気になる方は早めに受診することをお勧めします。



料理紹介

五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか

テーマ 手作りドレッシングで食卓に野菜をもう1品!



簡単さっぱりサラダ

1人分 エネルギー42kcal 食塩相当量0.7g
野菜摂取量112g

材料(4人分)

- トマト……………2個
- きゅうり……………1本
- 玉ねぎ……………1/4個
- A { 醤油……………大さじ1
- 米酢……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1
- 白ごま……………適量



作り方

- ①トマトは乱切り、きゅうりは斜め切りしたあと細切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜてドレッシングを作り、①を入れて全体を混ぜ合わせる。
- ③冷蔵庫で15分ほど冷やし、盛り付けたら出来上がり。