

ガイド

アドバイス



慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、米国において死因の第四位を占めています。

65歳以上の高齢者のうち喘息を患う人は200万人以上に及び、2004年には喘息エピソードがあった高齢者の数は100万人を超えていました。⁵

健康的に歳を重ねて 楽に呼吸して

高齢者とその介護者のための情報

米国では、慢性閉塞性肺疾患(COPD)が死因の第四位を占めており、2003年には12万もの方がCOPDで亡くなったことをご存知でしたか?¹また2000年には、COPDによる入院患者数は72万6千人、緊急治療室で手当を受けた人は150万人に及びました。² COPDには慢性気管支炎と慢性肺気腫が含まれており、いずれも肺疾患です。これら二つの疾患は共存していることが多く、気流を妨げて呼吸困難の原因になるのが特徴的です。なかでも喫煙者はCOPDになる危険性がとりわけ高いのですが、COPDの罹患には、埃や煤煙に晒される職場も関連性があると見られています。症状としては、頻繁な咳をはじめ、痰などの粘液増加、胸苦しさ、息切れ、呼吸困難などが挙げられます。

COPDと喘息による経済的影响

すべての年齢層を含むCOPDの総合年間治療費は、2004年には約370億ドルでした。³また2000年の喘息の治療費推定総額は180億ドルに及んでいます。⁴ COPDは特に高齢者のあいだによく見られ、この病気になると生活の質がかなり損なわれます。ベビーブーマーの高齢化が進むに

つれて、COPDと喘息を患う高齢者の数は、更に相当増えるものと予測されています。

環境ハザードがCOPDと喘息の引き金に

屋外の大気

大気汚染への暴露は、高齢者にかなりの危険を及ぼしますが、なかでも肺疾患のある人にとっては特に危険です。粒子汚染物質がCOPDや喘息などの肺疾患を悪化させ、入院、また時期尚早の死をもたらすなど、健康上、深刻な問題をもたらす可能性があるからです。オゾンもまた肺疾患を悪化させ、緊急治療室への搬送や入院の原因になり得ます。

室内の空気

家の中やビルの屋内に存在する汚染物質も、COPDや喘息の人にとって有害な場合があります。高齢の方の多くは一日のうちの九割近くの時間を室内で、特にほとんどの時間を自宅で過ごす場合がよくあります。タバコの煙(主流煙と副流煙の両方)、動物のフケ、イエダニ、ゴキブリ、カビ、埃、花粉など、一般家庭にありがちな環境ハザードがCOPDや喘息の発作の引き金になることがあります。またその他、石油、ガス、灯油、石炭、圧縮木材製品でできた建材や家具など、いずれも室内空気を汚す汚染物質の発生源で、COPDや喘息の発作の原因になります。また

自宅やビルの屋内に存在する汚染物質が
COPDや喘息の人に危険を及ぼすかもしれません。

環境ハザードへの暴露を 管理し、低減させるため できること

COPDや喘息の症状が見られた場合は、医師に相談の上、介護者のマネージメント・プランに従って下さい。これらの疾患を管理するには、十分な予防措置を図り、環境ハザードへの暴露を低減させることが重要です。呼吸が楽にできるように、日頃から病気の症状が出ないよう前もって予防管理し、発現頻度を抑えるための措置を心がけましょう。

- タバコの煙を避ける
- 薪ストーブからの煙を吸わないようにする
- 家の中のカビ、イエダニ、ゴキブリを退治する
- 寝室にペットを入れない
- 暖房炉と暖房装置を毎年点検する
- 水漏れは即座に処理する
- 大気質指標(AQI)を確認する

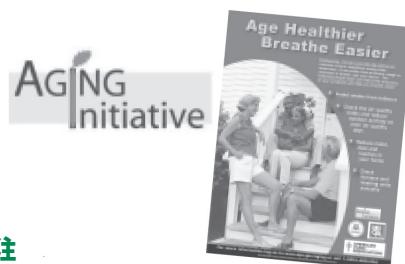
大気の質が悪い日は、屋外での活動はできるだけ少なくしましょう。AQIを確認すれば、大気の質が分かり、健康への影響も判断できます。インターネットにアクセスできる方は、www.epa.gov/airnow でAQIの詳細について知ることができます。コンピュータもしくはインターネットへのアクセスが無い場合、AQIの情報は、新聞、テレビ、ラジオの天気予報などを通して入手可能ですので、毎日確認するようにしましょう。

殺虫剤や家庭用の洗浄剤、そのほか臭気を伴う物質も、肺疾患を悪化させますので注意が必要です。

EPAの『高齢者イニシアティブ』について 詳細な情報を入手しましょう

『高齢者イニシアティブ』は、研究活動、予防戦略、および市民教育の調整を通して、高齢者の方々の環境衛生を守るために取り組みです。高齢者イニシアティブに関する詳細な情報をご希望の方は以下のサイトをお訪ね下さい。www.epa.gov/aging.

『健康的に歳を重ねて、楽に呼吸して』と題されたポスターは、慢性閉塞性肺疾患と喘息、高齢者に関するもので、ウェブサイトからダウンロードも可能です。



脚注

1. National Vital Health Statistics Reports, Vol. 55, No. 10, March 15, 2007.
2. Centers for Disease Control and Prevention, U.S. DHHS. (2002) Chronic Obstructive Pulmonary Disease Surveillance Summary, United States, 1971-2000.
3. National Heart Lung and Blood Institute, Morbidity and Mortality Chartbook, 2004.
4. Asthma and Allergy Foundation of America. Costs of Asthma in America. <http://www.aafa.org/display.cfm?id=6&sub=63&cont=252>
5. National Center for Health Statistics. Raw Data from the National Health Interview Survey, U.S., 1982-1996, 2001-2004.