2001 年（平成 13 年）10 月 1 日創刊　　2020 年（令和 2 年）　10 月 1 日発行

2020 年
秋号

加戸病院通信　第 73 号

ハンド　イン　ハンド

hand in hand

特定医療法人弘友会
加戸病院
〒791-3301 愛媛県喜多郡内子町内子 771 番地 TEL:0893-44-5500 FAX:0893-44-3300
E-mail:koyukai@kato-hp.jp URL:http://kato-hp.jp/

■ ドクターシリーズ ■

ACO（エイコー）を知っていますか

加戸病院
内科・呼吸器内科医長　平澤（ひらさわ）　泰（ゆたか）

気管支喘息といわれて吸入薬をもらっているのに咳などの症状がとれない。階段や坂道をのぼると息切れがするという方はいませんか。逆に喫煙歴があって咳や痰を認めているが、症状は時間によって差があって特に朝方に強かったりしませんか。タバコが原因と思ってはいるが、そのままなおざりにしていませんか。

咳や痰、息苦しさなどの症状は似ているのに発生原因、症状の現れ方、治療方法、予後は気管支喘息とタバコの煙が主な原因で起こる慢性閉塞性肺疾患（COPD）では全く異なっています。しかしながら、先に述べたように片方の薬をもらってもよくならなかったり、たばこによる症状と思ったのに発作性で気管支喘息のような特徴も併せ持ったりする場合があります。

このように似ているようで異なる喘息と COPD が合併してしまう病態を「ACO（エイコー：Asthma and COPD overlap）―喘息と COPD のオーバーラップ」といいます。ACO は主に 40 歳代以降からみられ、特に高齢者に多く見られます。COPD 患者さんで 20～50%、喘息患者さんで 20～30%にみられるといわれています。

まず簡単に喘息と COPD についてまとめてみます。

喘息は花粉、家のほこり（ダニを含む）などによるアレルギー性のものと運動、かぜなどの感染症、大気汚染などの刺激によっておこる非アレルギー性のものがあります。太い気管支からごく細い気管支までの気道炎症よって気管支が可逆的（もとに戻る）に狭くなる病気でステロイド薬への

反応性も良好です。「ゼーゼー、ヒューヒュー」といった喘鳴、激しい咳、呼吸苦が発作性に現れます。年代に関係なく発症し、気道が狭くなることによって命にかかわることもあります。

それに対してCOPDは主に喫煙や職業上で有毒物質に長年にわたってさらされることでゆっくりと進行していく疾患です。40歳以上の特に高齢者に多く咳・痰・労作時の息切れといった症状が現れます。気道の閉塞や肺でガス交換を行う肺胞という組織が破壊される肺気腫の状態になり治療で元に戻ることがありません。ステロイドの反応性も乏しく重度になると呼吸不全を引き起こします。

ACOは「慢性の気流閉塞を示し、喘息とCOPDのそれぞれの特徴を併せ持つ疾患である。」と定義づけられています。

ACOは喘息とCOPDが同時に発症するということではなくて喘息患者で長期間の喫煙歴があってCOPDを発症する場合やCOPD患者でなんらかのアレルギー感作を起こして喘息を発症するといったことが見られます。喘息とCOPDの間には、喘息の特性の一つである気道過敏性亢進（刺激によって容易に気管支が過敏に反応する特性）はCOPD発症の危険因子であり、一方で通常であれば喘息と気づかないような場合でもCOPD患者であれば喘息症状がはっきりしてくるといったお互いに発症する危険因子が高いといわれています。

さらにACOはCOPDのみを有している患者と比較して頻回増悪を起こす割合および入院を必要とする重度の増悪発現頻度が高いといわれています。持続性の気流閉塞に加えて発作性の気流閉塞を認め、その気流閉塞は喘息のみと違って完全に正常に戻らないため、ACOは喘息やCOPDと比べても生活の質がより低くなるので、早期に治療を始めることが重要です。COPDを合併したコントロール不良の喘息患者は喘息非合併COPD患者やコントロールされた喘息合併COPD患者と比べて呼吸機能の経年的低下が早く累積生存率も悪いことが知られています。

現在、学会から「喘息とCOPDのオーバーラップ診断と治療の手引き」というガイドラインが発表されまして喘息、COPD、ACOをそれぞれ診断できるようになりました。特徴的なのは専門医でなくても使いやすいように作られています。

治療は長時間作用性β2刺激薬/吸入ステロイド薬/長時間作用性抗コリン薬の吸入療法が主体です。今まではその中の2剤の合剤と単剤の2本の組み合わせで吸入していましたが、現在は3剤の合剤1本で吸入治療できる薬剤が数種類使用できるまでに開発されております。診断も治療も格段に向上しております。

喘息もCOPDも命に影響を及ぼす可能性がある病気です。とくに40歳以上の方で気になる症状があれば医療機関に早めに受診しましょう。

栄養便り

　食欲の秋、芸術の秋、読書の秋などいろいろな秋です。コロナの影響で外出を控え自宅にいることも多くコロナ太りした、マスクで肌が荒れたということも耳にします。その悩みを解決するため今回はお酢をご紹介させていただきます。

そもそも≪酢≫とは

　糖質を含む原料をアルコール発酵させた後、酢酸菌によって酢酸発酵させた液体調味料のこと。加熱によって栄養成分が変化しないため最強の調味料と呼ばれています。素材のうまみを引き出す効果があるので、料理の隠し味にも活躍。

お酢の効果効能

ダイエット効果
脂肪の蓄積を抑制、燃焼を促す効果が期待。

肌質・髪質の改善
便秘解消効果もあるため、それが栄養素の吸収アップ・肌細胞の代謝アップに。

疲労回復効果
回復のスピードを早めてくれる。

おすすめの取り方

　酢独特の酸味が苦手という方にはお酢ドリンクはいかがでしょうか。果汁やはちみつを加えているので飲みやすくなっています。個人的にはミツカンのフルーティス≪ピーチライチ≫がお勧めです。

　また、お酢が好きな方は酢玉葱を作っておくと良いと思います。お刺身や豆腐、お肉にも合いますので料理のレパートリーが広がるのではないでしょうか。

　ただし、酢に含まれる成分で歯や胃を荒らす恐れがあるため、摂りすぎには注意が必要です。

フレンド管理栄養士　井上（いのうえ）　香（かほる）

インフルエンザ予防接種についてお知らせ

接種開始日

高齢者（65歳以上） 10月1日（木）から

一般 11月2日（月）から（原則一般は高校生以上。小児は内子町在住の中学生以上のみ）

今年は予約の必要はありません。かかりつけでなくても接種できます。
ワクチンがなくなり次第、終了とさせていただきます。接種希望の方はお電話等でご確認の上ご来院ください。（TEL 0893-44-5500）

外来担当医のお知らせ （２０２０年１１月１日～）

受付時間：午前８時３０分～午後４時３０分（土曜日は午前１１時３０分まで）
お見舞い・面会時間：現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、原則面会禁止とさせていただきます。
※期間限定でご家族とのオンライン面会を行っております。

診療科		月	火	水	木	金	土
内　科	午前	平澤	渡部（1回/月）	平澤	平澤	平澤 奥嶋	平澤／東 淡野（3回/月）
	午後	平澤（予約のみ）		平澤（予約のみ）		奥嶋 平澤（予約のみ）	
外　科	午前	下田	加戸	下田	加戸	小川 下田	加戸
	午後	下田 16:30～		加戸		小川	
整形外科	午前	城戸	城戸	城戸		城戸	柴田（11:30まで）
	午後	城戸 16:00～					

※ 手術などのため、変更になる場合があります。
※ 糖尿病内科を月に１回（原則第１火曜日[祝日の場合は第２火曜]の予定）午前中に愛媛大学医学部附属病院 渡部医師による診察を行っております。１１月１０日、１２月１日、１月５日に診察の予定です。
※ 火曜日の午前中に子宮がん検診を、城戸美穂医師（女性医師）が実施しております（予約制）。

当院は敷地内禁煙を実施しています。ご理解、ご協力をお願いします。