

講演と交流会

特発性間質性肺炎

終了しました



日時 平成 27 年 9 月 12 日 13:30~16:00

場所 サンシップとやま 501 号室

参加者 14 名 (患者 9 名 家族 5 名)

講師 富山大学附属病院 呼吸器内科

診療教授 松井 祥子 先生



講演の概要

1. 肺の働きと間質性肺炎
 - 肺は酸素を取り込み、二酸化炭素を排出する働きがある。
 - 間質性肺炎とは気管枝の最末端分枝に続く肺胞の壁が厚くなり酸素が入りにくい状態になる疾患
 - 胸部X線写真やCT画像にて両側肺野にびまん性陰影を認める
 - 肺の組織では、肺胞隔壁などの肺の間質に炎症や線維化病変がおきる
2. 間質性肺炎の主な原因
 - 職業 (じん肺)
 - 環境性 (慢性過敏性肺炎)
 - 薬剤
 - 全身性疾患に付随するもの 膠原病・サルコイドーシスなど
 - 特発性 原因が特定できないもの
50 歳代の男性に多くタバコ、大工さんなど粉塵を吸入していることが多い
3. 症状
 - 空咳 (たんのない咳)
 - 階段昇降で息切れ
 - 布団の上げ下げで息切れ
 - 着替えて息切れ
 - ばち指 (指の先端が肥大する。半数の人にあり)
4. 肺線維症の特徴
 - 男性・喫煙者が 8 割
 - 両側下肺野に特徴的な捻髪音 (吸気時にパリパリとマジックテープをはがすような音) がする
 - 高分解能 CT 写真で特徴的所見である蜂巢肺→特発性肺線維症と診断可能
それ以外の特発性間質性肺炎に関しては病理組織診断 (外科的肺生検) が必要
5. 肺線維症の治療

①酸素療法

低酸素状態を補正し循環状態を保つために酸素濃度の高い空気をカニューラ、酸素マスクなどによって供給する。

②呼吸リハビリテーション

肺の機能や呼吸筋を維持するために上下肢の筋力などを訓練することが必要。

また、横隔膜・頸・肩・肋間の筋力アップが大切。

肩甲骨をくっつけるような運動（1日に数回）で肋間が伸び筋力アップになる。

③肺移植（条件あり）

④薬物療法・・・なかなか効かない

6. 肺線維症のトピックス

- ・2014年に肺線維症を対象とした3つの重要な臨床試験結果が発表された。

ニンテダニブとピルフェニドン（ピレスパ：日本のシオノギが開発）が認定され経口アセチルシステインは認定されなかった。

- ・ピルフェニドン（ピレスパ：抗線維化薬）

肺機能の悪化抑制・・・軽度の患者の自覚症状の改善効果あり。

副作用・・・吐き気などを伴う腹部不快感や日光過敏症（半数以上にあり）など

- ・ニンテダニブ

日本では2015年7月3日に承認され8月31日から発売された。

効果は努力肺活量の年間減少率を抑制する。

有害事象は7割の人に出る。主として下痢・悪心・嘔吐など消化器症状である。

7. 生活上の留意点

①気を付ける事

- ・人込み（ほこり）を避け、冬はマスクをつけ、帰宅時にはうがいと手洗いをする。
- ・室内の加湿と換気をよくする。
- ・寒い季節の外出をできるだけさける。
- ・インフルエンザの予防接種は毎年受けた方がよい。

②急性増悪をおこさないために

- ・息切れや呼吸困難がいつもより強い
- ・痰がいつもよりよく出る
- ・痰の色がいつもと違う
- ・体が熱っぽく感じられる
- ・脈拍がいつもより早い、動悸がする、胸が痛い。
- ・急に体重が増える、顔や足がむくむ
- ・唇や爪の色が紫色になる

などちょっとおかしいと思ったら受診をする。

風邪の後に急性増悪例が多い。



松井先生への質問とコメント

- Q1. 急に動くと呼吸が辛い。トイレでも便座に座り5分ほど肩で息をする状態。
何か対処方法はあるか？
急がなくても済むように余裕を持った行動をする。
トイレは早めに行動を起こす
風呂はぬるめの湯で
便秘薬を利用しいきまない工夫を！
- Q2. 空咳がでるので咳止めを飲んでいる
息苦しさ、空咳は皆さんが共通して困っている事。気道が過敏になっている。
口を乾かさないことが大事になる。常時マスクをつけ（自分の呼気の蒸気を確保）加湿器で蒸気を絶やさないようにすることで過ごしやすくなる。
- Q3. プレスパを半年服用したが副作用で日光過敏となり皮膚がただれるような日焼けで今も唇のただれが治らない。
サンプロテクトは徹底的にすること。SPF50などの夏しか売っていないような日焼け止めを使う。
唇も塗り忘れない。
- Q4. 兄も同じ病気。遺伝するのか？
本疾患の家族性はごく一部に報告あり。体質や環境要因が似ていて発症した可能性もある。
- Q5. 日頃から苦しいながらもスポーツをしている。息苦しさを改善できる呼吸法や手立てはないか？
運動の仕方に問題がある。酸素が溶けにくい疾患なため心臓がすぐパクパクしてしまう。
脈が1・2割程度、増すくらいの運動をして時々、休憩をいれる。
- Q6. 4年前に2か月続けて肺炎になった。今年も肺炎になった。その後呼吸が苦しくなった。
肺炎をくりかえすことから予防面を重視する。マスクをつけて蒸気を確保し食事は満腹をさける。