

# オーバーラップ症候群

長く続くせきとタン、息切れ

## 2012年6月

不覚にも若い頃の10年間、毎日20本のタバコを吸ってしまいました。小生の喫煙指数（ブリンクマン指数）は二百に達し、その後は数十年間の禁煙をしていますが数値は減りません。喫煙の罪は一生背負っていかねばならないのです。

喫煙指数とは一日に吸う本数と吸い続けた年数を乗じたもので、この数値が四百を超えると肺がんの危険が増してくると言われております。また、タバコを吸う人の15%になるといわれる慢性閉塞性肺疾患（COPD）は喫煙指数が七百以上で重篤になるそうです。上気道を閉塞する睡眠時無呼吸症候群に慢性閉塞性肺疾患（COPD）のような肺の中で起こる閉塞が重なった場合をオーバーラップ症候群といい、致死率が極端に高くなります。その原因の一つは、呼気力が弱くなってシーパップが使えなくなってしまうからです。マウスピースが代用できるまで治療が進んでいけばいいのですが、シーパップ以外の治療法がない場合は大変です。場合によっては気管切開（のどに穴をあける）をしなければならないこともあります。

タバコを吸っている人、吸っていたことがある人は喫煙指数を計算しましょう。

せきとタンが続いている人、息切れがある人、シーパップの圧が強く感じる人、呼吸機能検査で呼出障害を指摘されている人、一日も早く禁煙しましょう。

禁煙がなかなかできないという人、眠気覚ましに吸っていませんか？シーパップやマウスピースでしっかり寝て眠気を解消すれば、禁煙も楽になります。