

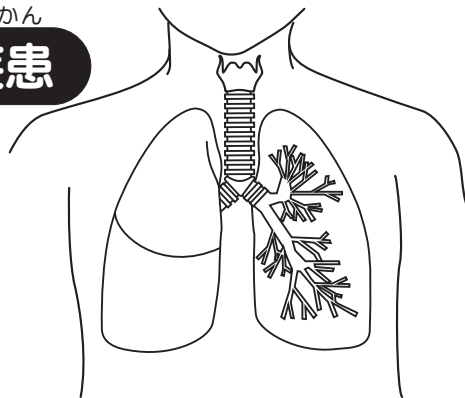
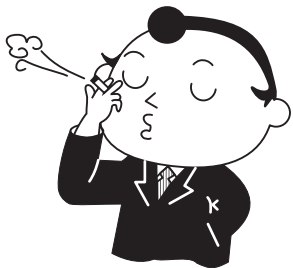
たばこが原因で起こる肺の生活習慣病

シー オー ピー ディー

COPD

まんせいへいそくせいはいしっかん

慢性閉塞性肺疾患



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

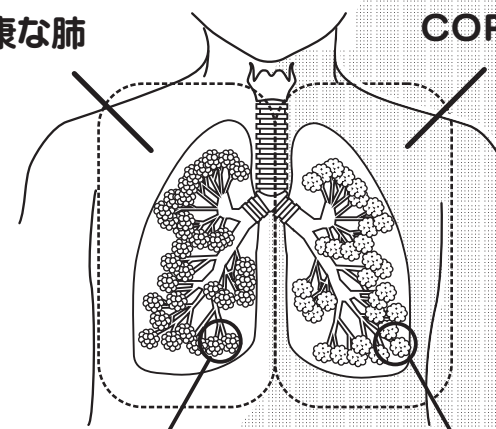
かちどき薬品グループ

“COPD” とは

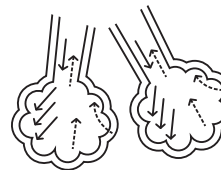
たばこの煙など、人間の体にとって有害な空気を吸い込んでしまうことで肺胞や気管支が炎症を起こし、それが元になり呼吸が上手くできなくなる病気のことを総称して「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」と言います。

健康な肺

COPDの肺



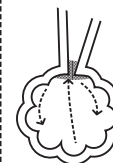
健康な肺胞の断面



→ 酸素 -----> 二酸化炭素

肺胞と呼ばれる袋の周りの血管に、空気が取り込まれます

COPDの気管支・肺胞の断面



気管支が狭くなり、吸った空気が出て行きづらくなります
-----> 二酸化炭素



肺胞がふくらんで繋がり、血管が壊れ酸素が取り込めなくなります
→ 酸素



もしかしてあなたもCOPD!?

こんな症状 ありませんか?

COPDは発見が遅れがちな病気です。
下記のような症状があったときには、早めに受診しましょう。

<p>代表的な症状 息切れ</p>  <p>階段を上り下りするときや坂道を上るときなどに現れます。</p>	<p>咳・たん</p>  <p>慢性の咳とたん、風邪を引いたときや運動をしたときの喘鳴(ぜいぜいする)も、COPDの症状です。</p>	<p>ぜんめい 喘鳴</p> 
--	---	--

病気が進むと...

<p>くち 口すぼめ呼吸</p> 	<p>ビア樽状の胸部</p> 
--	---

くち
□すぼめ呼吸(体を動かして息切れを感じたときに、意識的に口をすぼめて呼吸する)や、ビア樽状の胸部(胸の前後の幅が増大し、上体が樽のような形状になる)などがみられることがあります。

“COPD” の主な原因



喫煙

COPDは別名『たばこ病』と言われており、原因の90%以上は喫煙です。
喫煙開始の年齢が若いほど、また1日の喫煙本数が多いほどCOPDになりやすく、進行しやすいと言われています。

粉塵

食品加工業、製パン業、塗装業、美容業など粉塵や化学物質の微粒子などを吸引しやすい業種で、呼吸機能障害をきたす方が増えてきています。

加齢

肺機能は加齢と共に低下していきます。

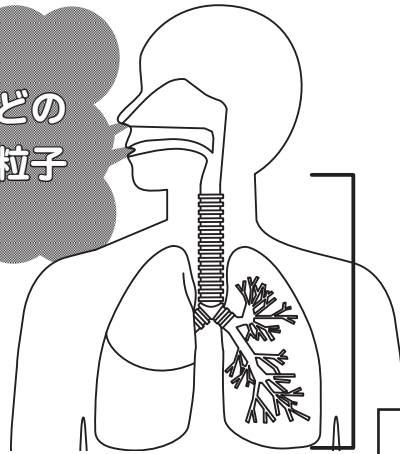
幼児期の低栄養状態

成長期に極端に栄養状態が悪かった方はCOPDになりやすいと言われています。

ウイルスや細菌などの感染

COPDの症状を悪化させる原因にもなります。

- ・喫煙
- ・粉塵などの有害な粒子
- ・ガス



気道(気管支)や肺(肺胞)などに炎症が起きる



呼吸機能が低下

“COPD”の治療



治療の基本、それは

禁煙です

COPD治療の第一歩は「禁煙」です。
喫煙を続けるかぎり、病気の進行を止めることはできません。
まずは、きっぱりとたばこをやめることが重要です。

“COPD”の診断基準

COPDの早期の診断方法
スパイロメトリー
(肺機能検査)



<検査方法>

思い切り息を吸ってから強く吐き出したときの息の量(努力肺活量)と最初の1秒間で吐き出せる息の最大量(1秒量)を測ります。



肺の機能が低下すると吐く息が弱くなります。COPDの場合は両方とも健康な人より検査値が下がりますが、特に1秒率の著しい低下がこの病気の特徴です。1秒率(1秒量÷努力肺活量)が70%以下だとCOPDが疑われます。

様々な治療アプローチ

禁煙

運動

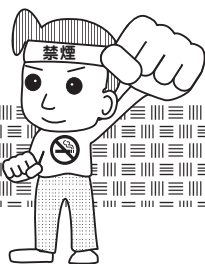
呼吸
リハビリ
テーション

薬

バランス
のとれた
食事





在宅酸素
治療法

禁煙しよう!



禁煙は、COPD治療の第一歩!
長期にわたる喫煙者のうち7人に1人が
COPDになると言われています。

禁煙を成功させるために

-  **禁煙開始日を設定しよう**
禁煙のスタートは仕事や心に余裕がある時や、
記念日などにすると効果があります。
-  **再喫煙を防ぐコツを身につけよう**
吸いたくなる場所に行かない、生活パターンを変える、
趣味に没頭するなどしてみましょう。
-  **ニコチンの離脱症状を上手に解消しよう**
イライラして吸いたくなるなどの離脱症状は
誰もが経験する症状です。
上手に気分転換をする方法を探してみましょう。
-  **禁煙外来や禁煙教室、
禁煙補助薬を活用しよう**
禁煙をサポートしてくれる医師や、薬局などでも買える
禁煙補助薬などを上手に活用しましょう。

悪化させないために...

■禁煙

禁煙は治療の基本です。きちんと実行しましょう。

■風邪やインフルエンザにかからない

風邪やインフルエンザが原因で病気が悪化することがありますので、かからないよう注意しましょう。
また、冬には必ずインフルエンザのワクチンを接種しましょう。

■呼吸リハビリテーション

COPDの安定期の治療として、適度な運動や筋肉の強化、
薬の使用など幅広い治療を行います。日常生活の中に組み
込み、生活の質の向上と息切れの軽減を図りましょう。

■栄養管理

COPDになると、健康な方より多くのエネルギーを消費するため、
体力がおち、痩せてくる傾向があります。
下記のポイントに気をつけた食生活を送りましょう。

- ①健康な人より多くのエネルギーを摂りましょう
- ②特に良質のたんぱく質を沢山摂りましょう
- ③食事回数は1日に4~5回に分けて、
少量ずつ回数を多く食べましょう



- ④いも類、豆類、栗、かぼちゃ、炭酸を含む飲み物など消化管内
でガスを発生させるような食品はできるだけ避けましょう