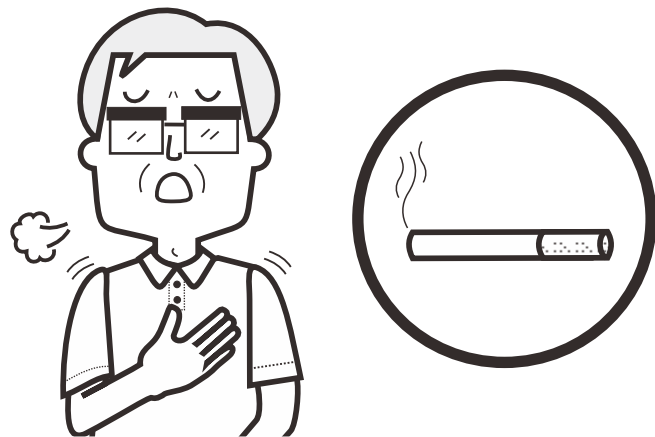


慢性閉塞性肺疾患

COPD



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 

かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



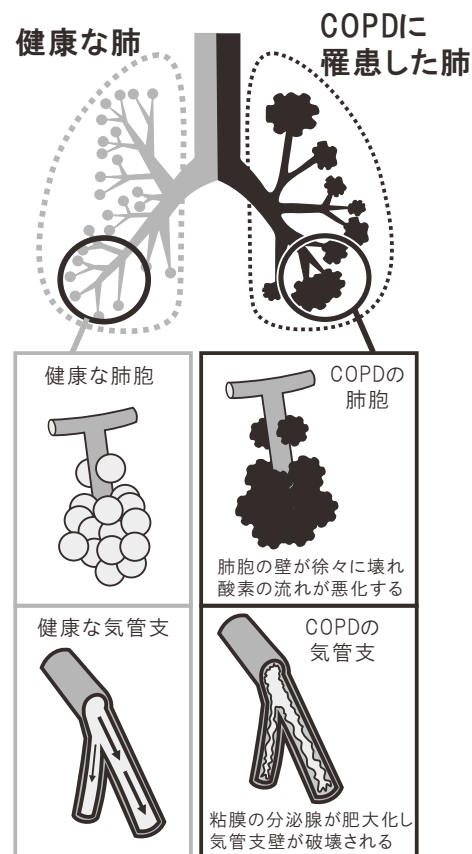
Seedling 2019 9月号

Copyright © 2019 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

COPDとは

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、以前は慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれていた病気の総称で、タバコの煙などの有害な物質を長い間吸い続けることで起こる、肺の病気です。

COPDによる肺の変化



有害な物質を吸い込むことで、肺の中の気管支に炎症が起き、咳や痰が出たり、気管支が細くなることによって空気の流れが低下します。

また、気管支の枝分かれした先にある肺胞(はいほう)が破壊され、酸素の取り込みや二酸化炭素の排出機能が低下します。

一度破壊されてしまった肺胞は、治療によって元に戻ることはありません。

症状

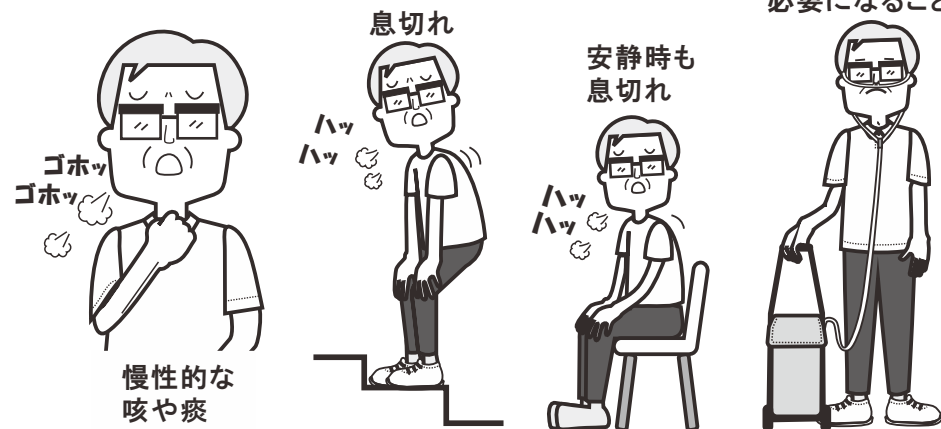
気付かないうちに進行していくのが特徴です

- ・ 慢性的に咳や痰が出る
- ・ 運動時に呼吸が苦しくなる
- ・ 坂道や階段で息切れする

以上が主な症状ですが、初期の頃は自覚症状がありません。ゆっくり進行するので、いつから症状が現れたかを覚えていない人が多いのも特徴です。

重症になると安静時も息切れをしたり、酸素吸入が必要になるようになります。

酸素吸入が必要になることも



「急性増悪」に要注意

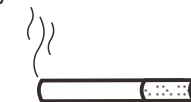
最も気をつけなければいけないのが急性増悪といわれ、COPDの症状が悪化した状態です。放っておくと命に関わる可能性もあります。以下の症状が起こったら早めに受診しましょう。

- ・ 咳と痰の頻度が増える
- ・ 足がむくむ、体重増加
- ・ 脈が速い、動悸がする
- ・ いつもより強い息切れ
- ・ 38℃以上の発熱
- ・ 頭痛、集中力の低下 など

原因

<喫煙>

受動喫煙を含め、最大の原因はタバコです。喫煙者の15~20%にCOPDが発症し、COPD患者の90%は喫煙歴があります。



<その他>

大気汚染、ほこりや粉塵、呼吸器感染症や小児期の呼吸器疾患なども関係していると考えられています。また、遺伝や加齢も原因の一つとされています。

診断

<診察>

喫煙歴や自覚症状などについての問診、COPDの方の特徴的な身体観察(口すぼめ呼吸、ピア樽状の胸)で、ある程度診断を行います。

<肺機能検査>

スパイロメーターという測定器を使用して、検査を行います。息を吸う力や吐く力、酸素を取り込む力などを調べます。

<画像診断>

胸部X線や胸部CTを行うこともあります。

治療

今の症状を改善し、将来のリスクを減らしましょう

COPDの治療は禁煙や吸入薬、呼吸リハビリテーションなどを包括的に行います。

大切なことは病気をよく知り、病気とうまく付き合う能力(セルフマネジメント)を身に付けることです。

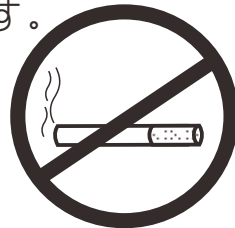
また、増悪や合併症を起こさないようにすることも重要です。

<禁煙>

まずタバコをやめて、COPDの進行を止めましょう

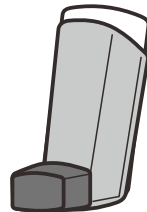
最も効果の高い治療法は禁煙です。

「COPDになってしまったから、もう禁煙しても意味がない」と思うかもしれませんが、禁煙はいつから始めても、COPDの進行をゆるやかにします。やめたくてもやめられないという方は禁煙外来を受診しましょう。



<薬物療法>

息切れ、喘鳴※、増悪時、呼吸困難がある場合には、気管支を広げる吸入薬を使用し呼吸をしやすくします。



※喘鳴とは呼吸時にゼーゼー、ヒューヒューといった呼吸音がすることです。

<呼吸リハビリテーション>

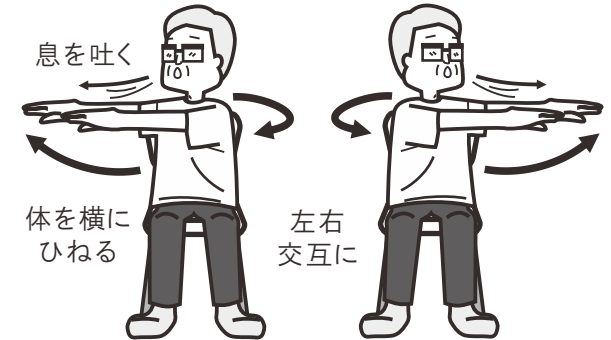
COPDは活動量が減ると、病気が急激に悪化したり、合併症を起こすリスクを高めます。そのため、日常生活の中で少しでも動くように意識することが大切です。動く習慣を持つために、まずは手軽な呼吸リハビリテーションから取り入れてみましょう。

■家の中でできる呼吸リハビリテーション

“テレビを見ながら” “横になったまま” など、気候や天気に左右されずにできます。

「テレビを見ながら」

●体をひねる



●イスにつかまり、片方の足のひざを伸ばしたまま後ろに上げる



●手を肩においてひじを回す



「横になったまま」

おもり(500mlペットボトルに適量の水を入れたものなど)を両手に持ち、肘を曲げる



□すぼめ呼吸(下記参照)で息を吐きながら肘を伸ばし、吐き終わるまでに肘を元に戻す

■□すぼめ呼吸

鼻から息を吸った後、□をすぼめて長く息を吐く呼吸法です。□をすぼめて息を吐くことで、気管支を広げて、息を吐きやすくします。



< 食事の工夫 >

COPDは食べると胃が膨らみ横隔膜の動きが悪くなるため、食事をするのが大変に感じることもあります。また、COPDの方は非効率な呼吸をするため、消費カロリーが増え、食事がきちんととれないと、体重が減少し、筋力も落ちてしまいます。

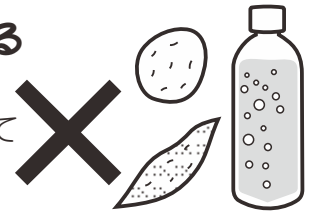
食事のとり方のポイント

・食事の回数を増やし、満腹を避ける

満腹になると横隔膜が圧迫され苦しくなるので、1回の分量を減らし食事の回数を増やします。

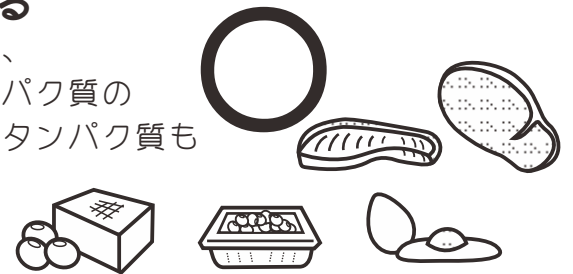
・おなかにガスがたまる食品を避ける

炭酸飲料やイモ類などのおなかにガスがたまりやすい食品は、横隔膜が圧迫されて息苦しくなります。



・高タンパク食品をとる

筋肉を落とさないように、魚や肉などの動物性タンパク質のほか、大豆などの植物性タンパク質もとりましょう。



< 予防接種 >

増悪の予防に予防接種を受けましょう

増悪の原因として多い呼吸器感染症を防ぐため、インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンを接種しましょう。

