



慢性閉塞性肺疾患

# COPDは自己管理と医療で取組ます

<p>【禁煙】 COPDの予防と治療の基本は禁煙です。 タバコを吸っている人はまず、禁煙からはじめましょう。</p>		
<p>【自己管理】</p> <p><b>栄養管理</b></p> <p>バランスの良い食事をしっかり取りましょう。タンパク質を取ることも大切です。</p>	<p>【自己管理】</p> <p><b>風邪やインフルエンザ予防</b></p> <p>手洗いうがい、十分な睡眠、インフルエンザの予防接種なども大切です。</p>	<p>【自己管理】</p> <p><b>運動習慣</b></p> <p>ウォーキングなど、適度な運動は体力を維持し、呼吸機能を高めます。</p>
<p>【自己管理】</p> <p><b>呼吸トレーニング</b></p> <p>口すぼめ呼吸という呼吸法で息苦しさをやわらげることができます。</p>	<p>【医療】</p> <p><b>薬物療法</b></p> <p>気管支を拡げて呼吸を楽にするための気管支拡張薬を中心に治療を行います。</p>	<p>【医療】</p> <p><b>酸素療法</b></p> <p>重篤化した場合には酸素吸入をすることで患者さんの生活の質を高めます。</p>



私たちは、ぜん息・COPD患者のQOL向上のために、大阪市西淀川区を中心に、COPDの啓発活動や呼吸リハビリテーションの普及、地域ネットワークづくりを進めています。

<http://aozora.or.jp/archives/category/kankyohoken>

呼吸リハビリテーションの普及及び地域ネットワークの構築に向けた検討会

本事業は独立行政法人環境再生保全機構の公害健康被害予防事業の一環として実施しています。



【お問い合わせ・事務局】

公益財団法人 公害地域再生センター(あおぞら財団)