

予防と治療を進めましょう!



【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。



【自己管理】

栄養管理

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。



【自己管理】

風邪やインフルエンザ予防

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。



【自己管理】

運動習慣

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。



【自己管理】

呼吸トレーニング

口すぼめ呼吸という呼吸法で息苦しさをやわげることができます。



【医療】

薬物療法

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。



【医療】

酸素療法

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。



ってどんな病気?

全世界での死亡原因の第4位

肺の炎症による病気

タバコの煙や大気汚染などの有害物質を長期間吸うことでおこる肺の炎症です。



喫煙者

タバコ病とも呼ばれており、喫煙との関係が深い病気です。

40歳以上

40歳以上の方はCOPDになるリスクのある人です。

初期症状は咳・痰・息切れ

非常にゆっくり進行するため、自覚しにくい病気です。

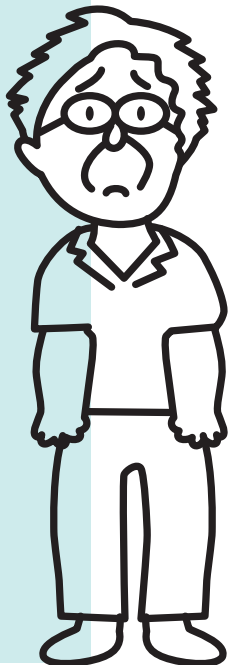
多くの方が受診していない

患者数は530万人とされていますが、受診している数が、22万人と少ない。

出典: NICE Study, 2001
厚生労働省 患者調査, 2008



重篤化したら どうなる？



きつい咳が慢性化します。

体重減少、食欲不振などもあります。

平地でも息切れをおこします。

数分間の平地歩行で息継ぎをするために休まずにはられません。

在宅酸素療法が必要になります。

呼吸不全が進行すると、睡眠時も含めて1日中、酸素吸入する在宅酸素療法が必要となります。

外出がしにくくなります。

携帯酸素が必要になります。

そうなる前に 早期発見・早期治療が必要

COPDはスパイロメーターという機器で呼吸機能検査をして診断ができます。他に胸部X線検査・CT検査などの画像診断や血液検査、心電図などによって、COPDの症状を詳しく調べていきます。また、西淀川区の薬局では、簡単に肺年齢を測定できる「ハイチェッカー」が配備されています。



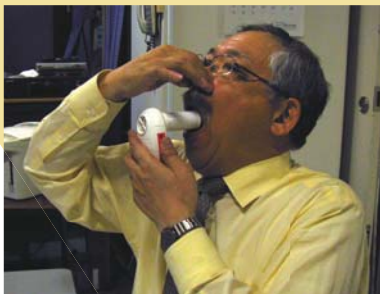
スパイロメーター



一気に息を吐き出す



卵型のハイチェッカー



鼻を押さえるのがポイント

グループ1

1. 40歳以上ですか?

はい/YES

グループ2

1. 毎日たばこを吸っていますか?今は止めていても、過去に10年以上喫煙していませんか?

はい/YES

2. 家庭や職場の環境に問題はありますか? (家族に喫煙者がいる、交通量が多い場所に住んでいる、仕事で化学物質を扱っている など)

はい/YES

グループ3

1. 風邪でもないのに咳や痰が出ていますか?

はい/YES

2. 階段を昇ったり、軽い運動をするときに、息切れしますか?(同世代に比べて息切れしやすいですか?)

はい/YES

3. 風邪をひきやすい、または風邪が長引きやすいですか?

はい/YES

グループ1.2.3のそれぞれに1つ以上☑チェックがついた方は、健康な呼吸ができていないかもしれません。早めに医師に相談しましょう。



あおぞら財団では呼吸リハビリテーション講習会などを実施し、ブログで紹介しています。

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



【お問い合わせ】

〒555-0013 大阪市西淀川区千舟1-1-1あおぞらビル4階
TEL 06-6475-8885 FAX 06-6478-5885

MAIL: webmaster@aozora.or.jp WEB: <http://aozora.or.jp/>

写真提供: みずしま財団

※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。
※ぜん息・COPD予防等情報発信事業に係る「COPD患者等のQOLの向上のための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事業(大阪ブロック)」