

# 楽しく呼吸ニュース

No. 29

薬剤師さんを招いて呼吸器疾患の薬について勉強しました。普段自分が使っている薬の服用の仕方を振り返る機会にもなりました。



ぜん息やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は、何年にもわたって治療を続ける必要のある病気であり、毎日の自己管理が肝心。患者さん本人と共に周りの家族の方も理解しておくことが大切です！

## ぜん息のくすり

内服薬、吸入薬、貼り薬、注射薬など。気道に直接届いて、少量で効果が得られる吸入薬が主に用いられています。

## COPDのくすり

気管支拡張薬（気管支を拡げて呼吸を楽にする）の他、痰切りや、感染症を防ぐ抗生物質、吸入ステロイド薬など。



## 正しい薬の飲み方のポイント

- ① タイミング：決められた時間を守る。  
（食前・食後・食間など）
- ② 量：自己判断で飲む量を増やしたり減らしたりするのは避ける。
- ③ 方法：コップ1杯の水で飲むのが原則。
- ④ 期間：指示があった期間は服用を続けるのが基本。
- ⑤ 飲み合わせに気を付ける  
→薬の効き目が強くなりすぎたり、弱くなったりすることがある。（過去の薬歴やお薬手帳の情報は重要！）

## 発作止めを使うタイミング

- ・発作の前ぶれを感じたら、すみやかに使用しましょう。
- ・初期の段階で使用すれば、効果が早く、薬も少量ですみます。

## 吸入薬の使い方のポイント

- 定量噴霧式（MDI）…スプレーのもの  
オルベスコ、キューバール、フルタイドエアー、メプチンエアーなど
  - ・使用前に容器を振る
  - ・続けて2回吸入する場合は、少し間をあける（1分程度）
  - ・吸いこむ速度は、ゆっくり深く
- ドライパウダー吸入薬（DPI）…粉を吸い込むもの  
フルタイドディスカス、パルミコート、アドエアディスカスなど
  - ・薬のセットを正しくする
  - ・吸い口に向かって息を吐かない
  - ・吸いこむ速度は、速く強く



## 次回のお知らせ

### 第30回 楽しく呼吸会

呼吸器疾患で苦しむ患者さん同士、日頃の病気の悩みを交流したり、勉強会などを開催しています。病気と向き合い、お互いが支え合っていくためにつくられた会です。ぜひ気楽にご参加くださいね。



テーマ：「自己管理について」…医師からお話を聞きます。

☆のぞと診療所 4月10日（金）14:00～15:30

テーマ：「みんなで歩こう」 行き先：矢倉緑地公園（予定）  
（※集合 / 解散場所は各診療所）

☆千北診療所 5月21日（木）14:00～15:30

☆姫島診療所 5月22日（金）14:30～16:00