

# 楽しく呼吸ニュース

No. 22

病院の医師や理学療法士の先生と一緒に、COPD（シーオーピーディー）の勉強と呼吸リハビリを行いました。

## COPDの基礎知識

COPD＝慢性閉塞性肺疾患とは、肺に慢性の炎症が起こることで空気の通りが悪くなり、少しの動作で「息切れ」「せき」「たん」が多く出て呼吸困難を招きます。COPD患者数は530万人と言われますが、まだまだ認知度は低いです。

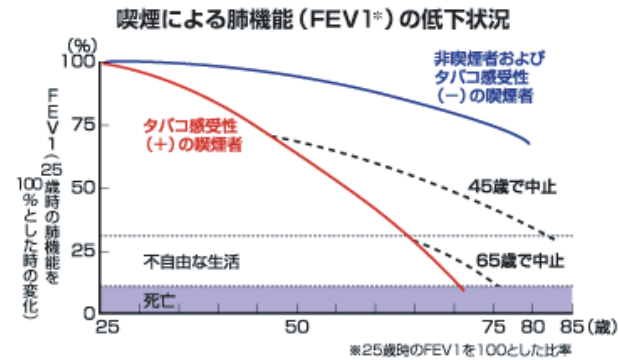
### <適切な治療・管理>

- ① **禁煙＋薬物療法**：最大の原因はタバコ。喫煙をやめることが大前提。それから薬で症状をやわらげます。
- ② **日常生活の注意**：病状の悪化を繰り返すと重症化します。感染症を予防しましょう。
- ③ **呼吸リハビリテーション**：運動能力の低下を抑え、残された呼吸機能を保つこと、強めることが大切です。



## 今からでも遅くない！禁煙のススメ

今さら禁煙しても…と思う人も多いようですが、左下のグラフから



肺の病気COPD(慢性閉塞性肺疾患)総合情報サイト [http://www.copd-jp.com/treatment/no\\_smoking.html](http://www.copd-jp.com/treatment/no_smoking.html)より

わかるように、**高齢になってから禁煙しても肺機能の低下を防ぐことができます。**禁煙はCOPDの発症リスクを抑え、病気の進行を止める、最も効果的で、しかもいちばん安上がりな方法と言えますね！

## 第23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。

- 「薬について」薬剤師をお招きします。普段服用しているお薬の種類や名前がわかるものをお持ちください。
- ☆ **2月14日 (金) 14:00～15:30**  
場所：のざと診療所
- ☆ **3月27日 (木) 14:00～15:30**  
場所：千北診療所
- ☆ **3月28日 (金) 14:30～16:00**  
場所：姫島診療所

ぜん息被害者の救済を求める西淀川の会 (準備会)

TEL. 06-6475-8885 あおぞら財団：林/TEL. 06-4808-8151 のざと診療所：真崎/TEL. 06-6475-0790 西淀川公害患者と家族の会：上田  
独立行政法人環境再生保全機構 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)