

楽しく呼吸ニュース

No. 35

薬剤師さんより薬についてのお話を聞き、みんなで学習しました。

ぜん息とCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の違いを確認。治療に使われる薬は異なりますが、いずれも**吸入薬**が中心です。吸入薬は正しく吸入しないと効果が低下してしまうので、正しい吸入方法をしっかり身につけましょう！

	ぜん息	COPD
発症年齢・病歴の特徴	すべての年齢、一部ぜん息の家族歴、アトピー歴	中年以降、長い喫煙か受動喫煙歴
呼吸症状の特徴	夜間・早朝の呼吸困難、日々変化する呼吸困難 安静にしても急に咳や痰、息苦しさの症状が悪化する	慢性的な咳、労作時呼吸困難、これらの症状や徐々に進行する 安静にしていると大丈夫だが、動くとき息切れ症状が悪化する
身体所見	発作時のぜん鳴	筋肉萎縮、口すぼめ呼吸、呼吸時間の延長
肺の機能	発作が起こらなければ肺の機能は正常	ほとんどが喫煙により肺が破壊され、 肺の慢性的な機能低下 がある

吸入操作のポイント



吸入操作	定量噴霧吸入器	ドライパウダー吸入器
①薬のセット	吸入前によく振る（振らなくてもいいものもあるがすべて振ると安心）	カチッと音が鳴るまで動かす
②姿勢を正す	姿勢を正す	
③吸入前の息の吐き出し	自然に吐きだす	深呼吸のようにしっかり吐きだす
④薬剤の吸入	3秒くらいかけてゆっくり吸入する	早く深く吸入する
⑤息止め	5秒くらいを目安に、苦しくない程度に息止めをする	
⑥吸入後のうがい	吸入後はうがいをする	



治療をやめないことがなにより大切！

- 吸入薬は、薬の成分だけではなく、吸入薬の使いやすさ、無理なく継続できるかなども効果に影響します。
- どの吸入薬が自分に合っているのか主治医の先生とよく相談して、適正な吸入薬を継続していくことが大切です。

千北診療所では、近くの薬局を訪ねてお話を聞きました！



おくすり手帳を持参した方は、普段服用している薬について積極的に薬剤師さんに質問しておられました。また、この4月から、おくすり手帳を持たずに調剤薬局に行くと医療費が高くなってしまう場合もあるため注意が必要、というお話もありました。行きつけの薬局で確認してみてください。

次回のお知らせ

第36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8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19日(木) 14:00～15:30

☆姫島診療所 5月20日(金) 14:30～16:00