

楽しく呼吸ニュース

2018.05.07
発行
No.44

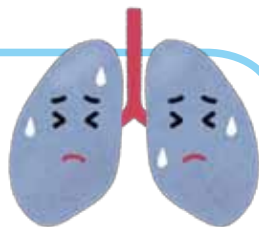


第 47 回楽しく呼吸会の様子
「シェー」のポーズで呼吸筋のストレッチ



今回の楽しく呼吸会では、理学療法士さんからCOPDとはどんな病気なのか？ 自己管理について、みんなで勉強しました。

聞いたことある？ COPD



- ❁ COPDは、慢性閉塞性肺疾患の略称です。以前は肺気腫、気管支炎等と診断されていました。
- ❁ 発症原因の約8割は、タバコ・喫煙。喫煙者の約20%がこの病気にかかるといわれています。大気汚染が原因でも起こります。
- ❁ 空気の通り道がタバコの煙等の有害物質で炎症を起こして、空気の通り道を塞ぐので、息をうまく吐けないわけです。
- ❁ COPDは進行性の病気。完全にもとに戻ることはありませんが、早期に治療を開始すれば、呼吸機能の低下を食い止めることができます。

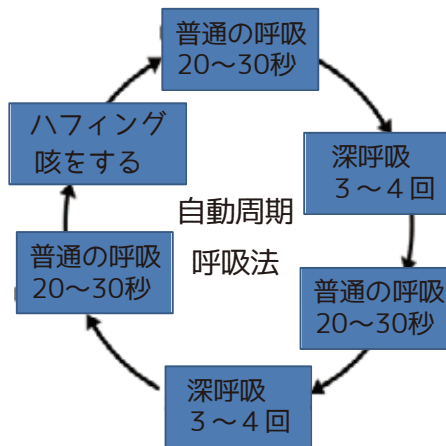
COPD は自己管理が大事！

- ☑ COPDは進行しないように自己管理が大事。
- ☑ 急性増悪しないように、食事・睡眠・薬・運動！
- ☑ 運動は、体と相談しながら強さを決める
- ☑ 日常生活動作は息切れしないように
- ☑ 異変がある時は早期に治療を！



出典：環境再生保全機構「ぜん息などの情報館」

痰は出して、観察して変化に注意する



- ❁ 痰をうまく出せないと、痰に含まれる細菌が気管に入り込み肺炎を引き起こしてしまう可能性があります。
- ❁ 煙草を吸っていると線毛が焼ききれてしまい、痰が出にくくなります。
- ❁ 痰の色でどんな病気の可能性があるのかがわかります。赤っぽい痰は要注意。お医者さんに相談しましょう。

痰が出しにくい時には、自動周期呼吸法で痰を出しましょう

次回の お知らせ

第 48 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。

「呼吸リハビリと自分でできる運動、体力測定」

講師：理学療法士



- ❁ のざと診療所 6月8日(金) 14:00 ~ 15:30
- ❁ 千北診療所 7月19日(木) 14:00 ~ 15:30
- ❁ 姫島診療所 7月20日(金) 14:30 ~ 16:00