

# 楽しく呼吸ニュース

No. 30

のぞと診療所では、医師を講師に迎えて、ぜん息・COPD(慢性閉塞性肺疾患)の自己管理について勉強しました。

## 自己管理のポイント

★まず病気について知り、自分の体を知ること。

ぜん息もCOPDも、空気の通り道(気管支)がせまくなる病気。主な症状は、息苦しさや咳・たん。

→急に発作が起こる=ぜん息

→日常的に動く息苦しい=COPD



講師の福島先生

★自分でコントロールしようとせずに、体の調子に合った活動を心がける。

体調が悪い時には、悪い時なりの活動を。無理をしないこと！

## ピークフロー日誌をつけてみましょう



ピークフロー：大きく息を吸い込み、力いっぱい息を吐き出す強さ(速度)の最大値。毎日2~3回測定して記録しておくことでぜん息のコントロール状況をつかむのに効果的。ピークフロー値が低いほど、気管支が狭くなって発作が起こりやすい状態であることを表します。測定に使うピークフローメーターは、取り扱いが簡単で、比較的安く販売されています。医師に相談してみましょう。

## 矢倉緑地公園に行ってきました♪

<千北・姫島診療所>

風薫る5月、矢倉海岸沿いの公園へ遠足に出かけました。普段なかなか歩く機会がないという患者さんも、青空の下、みんなでわいわいしゃべりながら、たくさん歩きました！



海をバックにみんなで記念撮影

## 次回のお知らせ

### 第31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：「呼吸リハビリと自分でできる運動、体力測定」  
理学療法士さんが来られます。

☆のぞと診療所 6月12日(金)14:00~15:30

☆千北診療所 7月16日(木)14:00~15:30

☆姫島診療所 7月17日(金)14:30~16:00