

# 楽しく呼吸ニュース

2017.5.25  
発行  
No. 4 0



第 42 回楽しく呼吸会の様子

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？ 自己管理をどのようにすればいいのかについて、みんなで勉強しました。

## 🍀 COPD って、どんな病気？

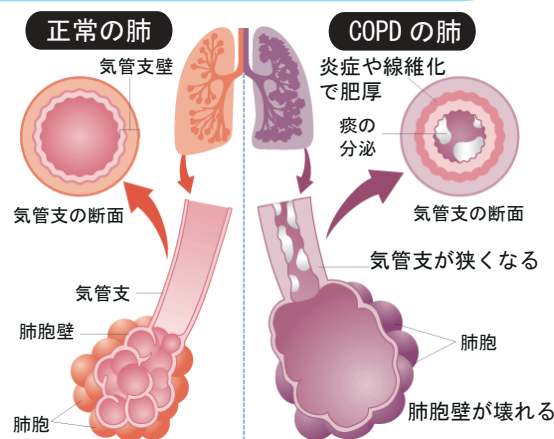
COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、たばこの煙などの有害物質や大気汚染が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。

日本には40歳以上の8.6%、約530万人以上の患者さんがいるといわれていますが、治療に取り組んでいる人は1割も満たないといわれています。

## 🍀 COPD になると

- 🌸 気管支に炎症を起こし、空気の流れが悪くなります。
  - 🌸 肺胞の壁が破壊され、空気をうまく吐き出せなくなります。
- ➡ 少し動いただけでも息切れが生じてしまう

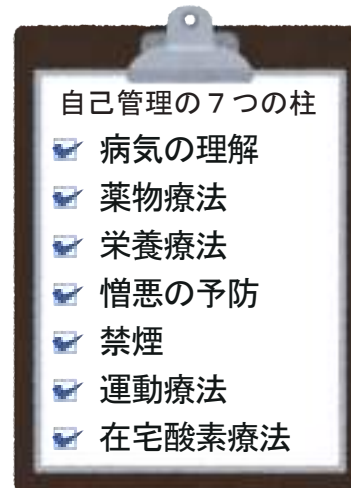
**他にも** 虚血性心疾患や骨粗鬆症、糖尿病など全身にさまざまな病気を引き起こします。



参考：環境再生保全機構「ぜん息などの情報館」

## 🍀 COPD と上手につきあうには自己管理が大事！

日頃の自己管理をきちんと継続することで、急な悪化を予防します。



### 自己管理の7つの柱

- 📖 病気の理解
- 📖 薬物療法
- 📖 栄養療法
- 📖 増悪の予防
- 📖 禁煙
- 📖 運動療法
- 📖 在宅酸素療法

### 増悪とは

増悪とは、急に症状（痰や咳、息切れ）が悪化すること。急性増悪を繰り返すと、呼吸状態だけでなく肺機能や全身の体力が低下します。

### 増悪を防ぐには

自己管理、感染予防の対策  
インフルエンザや肺炎球菌の予防接種

増悪が起きたときには、  
早期に治療を受けましょう！

## 次回の お知らせ

## 第 43 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。

## 「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



- 🌸 のぞと診療所 6月9日（金） 14:00～15:30
- 🌸 千北診療所 7月20日（木） 14:00～15:30
- 🌸 姫島診療所 7月21日（金） 14:30～16:00