

COPD と毎日の生活

監修：霧ヶ丘つだ病院
理事長・院長 津田 徹先生

病気を正しく
理解しよう！

生活に役立つアイデアを
集めました。



肺の生活習慣病“COPD” について

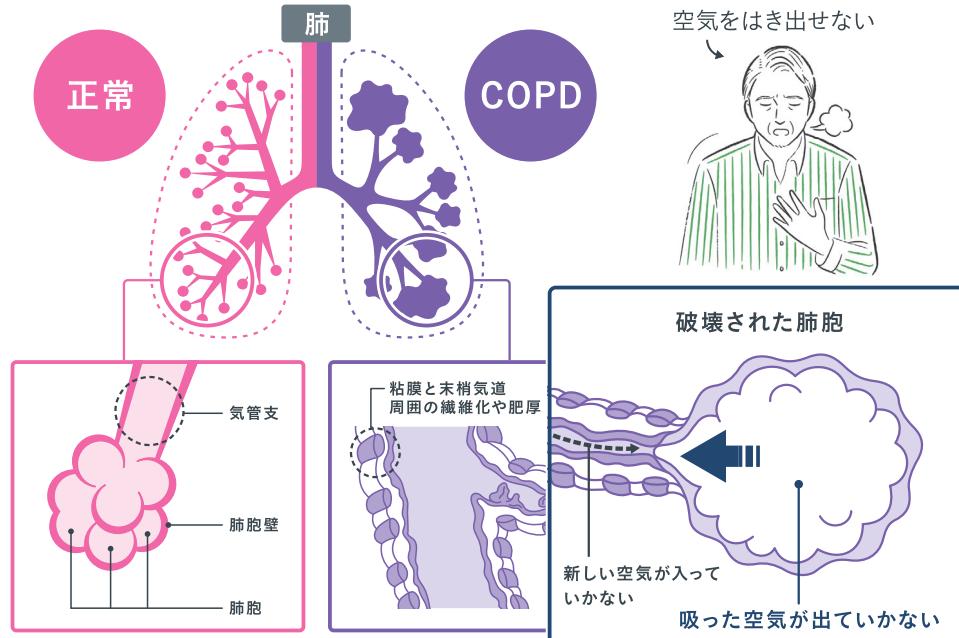
COPDとはどんな病気？

COPDはタバコの煙などの有害な物質を長い間吸い続けることで起こる肺の病気です。COPDの患者さんの肺では、空気の通り道である気道が炎症を起こしたり、酸素を取り込む肺胞の壁が壊れたりします。その結果、動いた時に息切れをしたり、慢性的に咳や痰が続きます。国内の調査では、40歳以上の約530万人、70歳以上の約210万人がCOPDに罹患していると報告¹⁾されており、珍しい病気ではありません。

1) Fukuchi Y, et al. COPD in Japan. Respirology 2004; 9: 458-465.

COPDによる肺の変化

COPDでは肺の肺胞という袋が破壊され、さらに、空気の通り道である気管支も狭くなるため、肺胞に空気がたまり、はき出せなくなります。



Barnes PJ. New Engl J Med 2000; 343: 269-280.より監修者訳
津田 徹編. 非がん性呼吸器疾患の緩和ケア 第1版 2017. 南山堂. P38



気づかぬうちに進行していく、COPDの症状

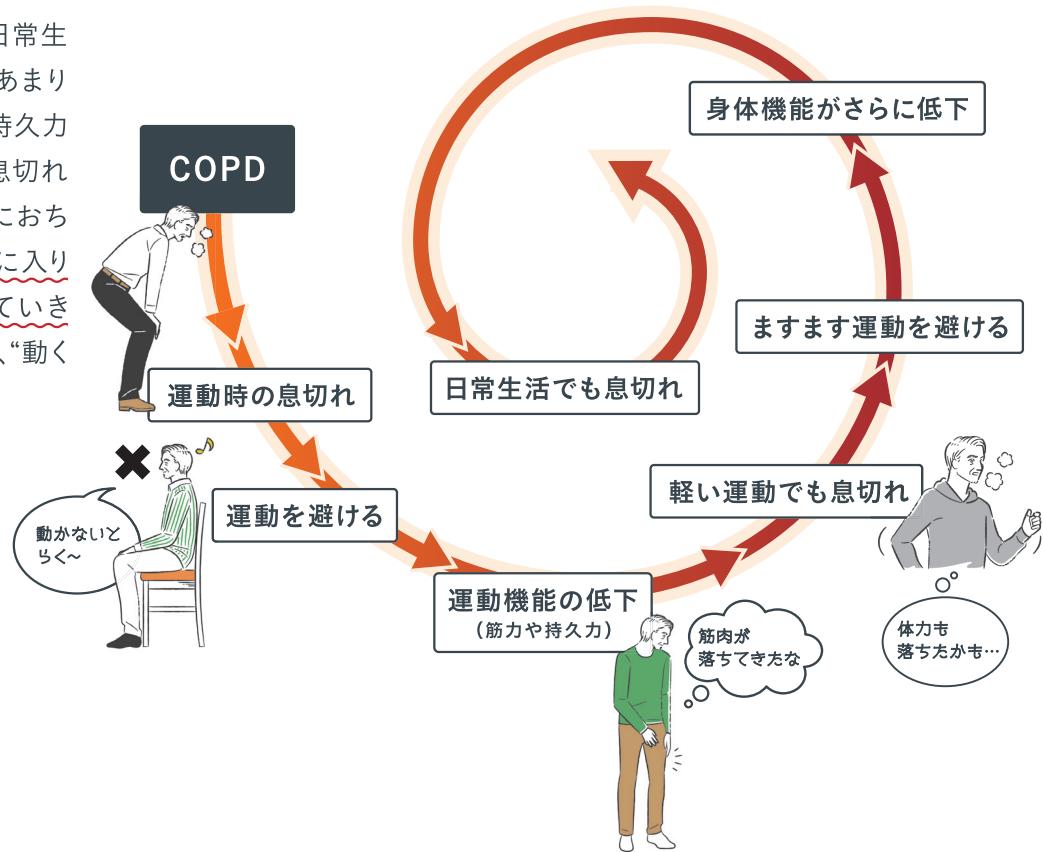
近ごろ、階段をのぼれていますか？

COPDの症状は、はじめの頃は咳や痰がみられる程度のため病気と認識されにくいのですが、肺の機能の低下とともに動くと息切れするので、知らない間に階段を使わなくなったり、坂道を避けるようになります。重症になると、日常生活を送るためにいつも酸素吸入器が必要になり、COPDが進行すると安静にしている時でも息切れをきたすようになります。



COPDの悪いサイクルにおちいらないように

COPDは息切れがするために、日常生活の中で階段や坂道を避けて、あまり動かないようになります。筋力や持久力が落ちて、さらに軽い運動でも息切れがするようになります。この悪いサイクルに入りこむと、病気がどんどん進行していきます。病気を進行させないために、“動くこと”が大切です。



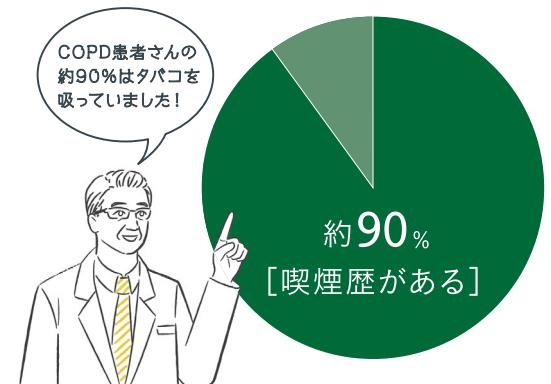


COPDの原因

どうしてCOPDになるの？

受動喫煙も含めて、タバコがCOPDの最大の原因です。タバコ以外には、大気汚染、有機燃料（バイオマス）を燃焼させた煙の吸入、職業性の粉塵や化学物質への曝露、呼吸器感染症や小児期の呼吸器疾患なども関係していると考えられています。

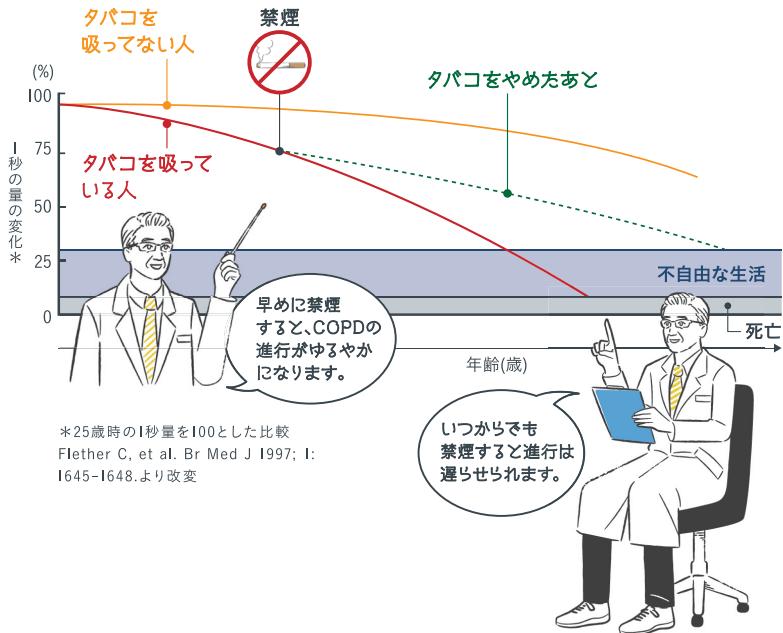
COPD患者さんの喫煙歴



日本呼吸器学会COPD ガイドライン第5版作成委員会(編).COPD(慢性閉塞性肺疾患)
診断と治療のためのガイドライン第5版. 2018. メディカルレビュー社, p18

まずタバコをやめて、COPDの進行を止めましょう

「COPDになってしまったから、もう禁煙しても意味がない」と思う患者さんがいますが、禁煙はいつから始めても、COPDの進行をゆるやかにします。





COPD治療の目的は、
今の症状を改善し、将来の
リスクを減らすことです

COPDの治療が目指すもの

“今”の状態を良くするために

- 息切れ、咳、痰などの症状を改善する
- 生活をしやすくする
- 体を動かす

“将来”のリスクを減らすために

- 増悪を起こさないようにする（増悪についてはPI8を参照）
- 肺炎などの合併症をおこさないようにする

COPD治療の目標を意識し、それぞれの治療にどういう目的や効果があるかを知ることが大切です。

治療を続けるために、まずは病気を知ることから

COPDの治療は禁煙や吸入薬、呼吸リハビリテーションなどを包括的に行います。COPDの治療で大切なことは、患者さん自身がCOPDという病気をよく知り、病気とうまく付き合う能力（セルフマネジメント）を身につけることです。

COPDの治療

禁煙 + 吸入薬 + 呼吸リハビリテーション

7ページへ + 10ページへ

COPDで使われる吸入薬の働き

吸入薬は気管支を広げ、空気の通りをよくするので息切れの症状が改善できます。吸入薬は、薬を吸い込み、気管支や肺に直接薬を届けられるという特徴があります。





体を動かして、活動量を
増やしていきましょう

COPDの呼吸リハビリテーションは、
「動く」ことから

COPDは活動量が減ると、病気が
急激に悪化したり、合併症を起こす
リスクになります。そのため、日常生活の中で少しでも動くように意識
することが大切です。色々なアイ
デアを取り入れて、楽しいと思える
運動が大切です。



歩数を記録しましょう

日常生活の活動量を維持できているかどうかを知るために歩数計を携行し、記録をつけましょう。歩数の記録は受診時に持っていき、担当の先生や医療スタッフに見てもらいましょう。

歩数記録用紙は
こちらからダウンロードできます。


歩数記録(例)

歩数日誌		
10月	1日(火)	出来事(気分や体調、睡眠などはどうでしたか?)
天気	歩数	
気温	℃	1000歩

歩数日誌		
10月	2日(水)	出来事(気分や体調、睡眠などはどうでしたか?)
天気	歩数	
気温	℃	850歩

先生に
ほめられると、
またやる気が
出る!

よく動けていて、
いいですね。



やってみたいことを考えましょう

生活の中で動くためには、「友達に会いに行きたい」、「好きなお店に行きたい」、「お花を買いに行きたい」など、今日やってみたいことを考えてみると、楽しく動けるのではないかでしょうか。



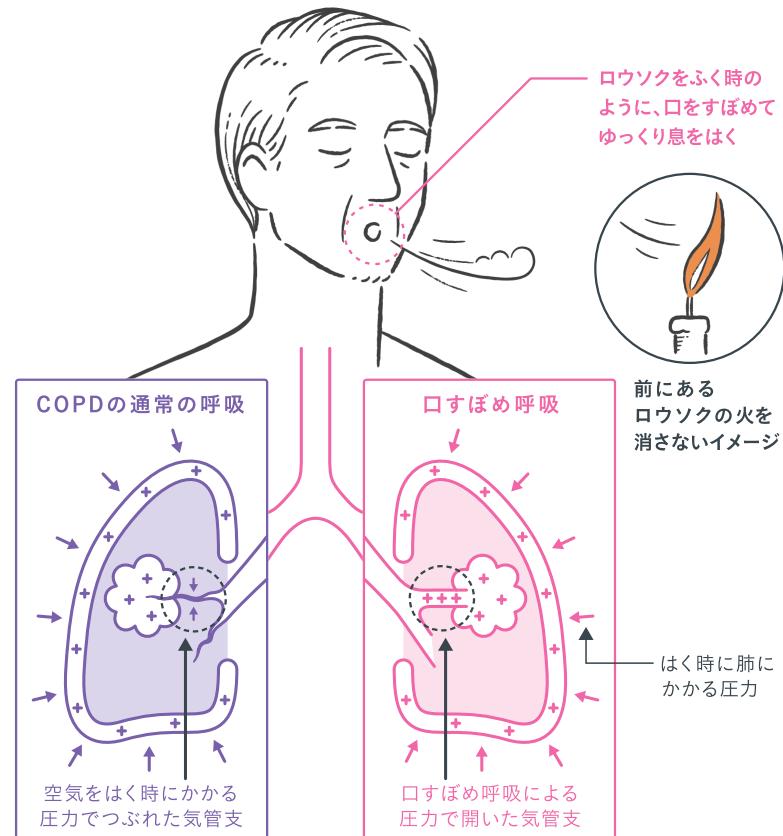
少しでも楽に動ければ「もう少しやってみよう」
という気持ちが持てます

口すばめ呼吸を身につけましょう。

“歩く”+“動く”ことはCOPDの治療生活の中で、大切な取り組みです。そのために、覚えておきたいのが口すばめ呼吸です。口すばめ呼吸は、鼻から息を吸った後、口をすばめて長く息をはく呼吸法です。COPDでは呼吸をするたびに肺の中にはき出せない空気がたまって息苦しくなりますが、口をすばめて息をはくと、気管支の内側に圧力がかかり、呼吸が速くなっても気管支のつぶれを防ぎながら、空気を効率よくはき出すことができます。



QRコードより
動画でご覧頂く
こともできます。



息切れしない生活の工夫があります

生活の中で息苦しさを感じることが、「動きたくない…」という思考へつながっていくため、息苦しさを和らげる工夫を知っておくことも大切です。特に前かがみになって横隔膜を圧迫する動きや、手を使ってくり返す動きは息苦しくなります。日常生活の様々な動作について息苦しくならないアイデアがあります。



ズボンは椅子に座ってはく

ズボンは片足ずつ
はきましょう。



体は長いタオルで洗う

洗面台の前に
イスを置いて
座りましょう。



電動ハブラシを使う

ハブラシは
ひじをついて
ゆっくりと。



洗髪はシャンプーハットを使う

水が顔にかかると
息を止めるので
シャンプーハットが
あると便利です。



! お腹を圧迫しない

お腹を丸めると、
横隔膜が圧迫
されて、息苦しく
なります。



! くりかえさない

手を使ってくり返す
動作はリズムがついて
早くなるため、息苦しく
なります。



! 息を止めない

重たいものを持つ
など、息を止める
動作は呼吸が乱れ、
息苦しくなります。



家の中を“息苦しくない高さ”に調整しましょう

家の環境を動きやすく、前にかがまなくてもよい高さに調整することも、息苦しさを軽くして、自分で「動きたい」という気持ちを守るために大切です。



机の高さ



洋服掛けの高さ



洗い場の椅子の高さ



浴槽の高さ



⚠ 手をあげない

手を高く上げる動作
は、呼吸に関係する
首や肩の筋肉を使う
ため、息苦しくなります。



QRコードより
動画でご覧頂く
こともできます。





“もっと動く習慣をもつための呼吸リハビリテーション”のコツ

呼吸リハビリテーションは、“自宅でテレビを見ながら”、“ベットの上で横になったまま”など、気候や天気に左右されずにどこででもできます。



テレビを見ながら



イスにつかり、
ひざを伸ばして、
後ろに上げる



手を肩において
ひじを
回す



ペットボトルを
持って、
動かす



ベットの上で

息苦しくなった時の対応方法を身につけましょう



息苦しく
なったら

肘をテーブルに置く、手を
膝に置く、壁に手を置くなどの
姿勢をとり、口すぼめ呼吸を
すると、呼吸が安定します。



しっかり食べるため、1日のリズムを作りましょう

COPDでは食べると胃が膨らみ横隔膜の動きが悪くなるため、食事をとるのが大変に感じることもあります。しかし、食事がきちんととれないと、体重が減って、筋力も落ちてしまいます。そのために大切なことは、1日のリズムをつくることです。朝、決まった時間に起床すれば、朝ごはんを欠食せずにすみます。また、体を動かすことで、お腹も減り食事の回数も増えます。



食事のとり方のポイント

👉 楽しく食事がとれることが大切

「今日は何を食べようかな？」と食べることを楽しむ気持ちを忘れないようにしましょう。



👉 おなかにガスがたまる食品は避ける

炭酸飲料やイモ類、栗などのおなかにガスがたまりやすい食品は、横隔膜が圧迫され、息苦しくなります。



👉 食事の回数を増やし、満腹を避ける

満腹になると横隔膜が圧迫され息苦しくなります。そのため、1回の分量を減らし、食事の回数を増やすようにしましょう。



👉 高タンパク食品をとる

魚、肉などの動物性タンパク質のほか、大豆などの植物性タンパク質をとりましょう。タンパク質をとって、筋肉をおとさないようにするためです。



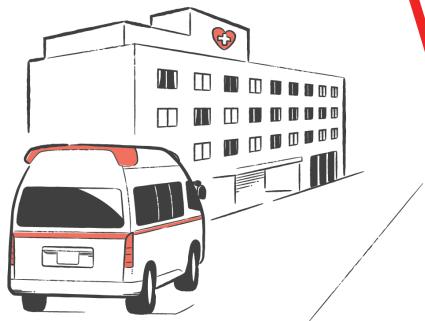
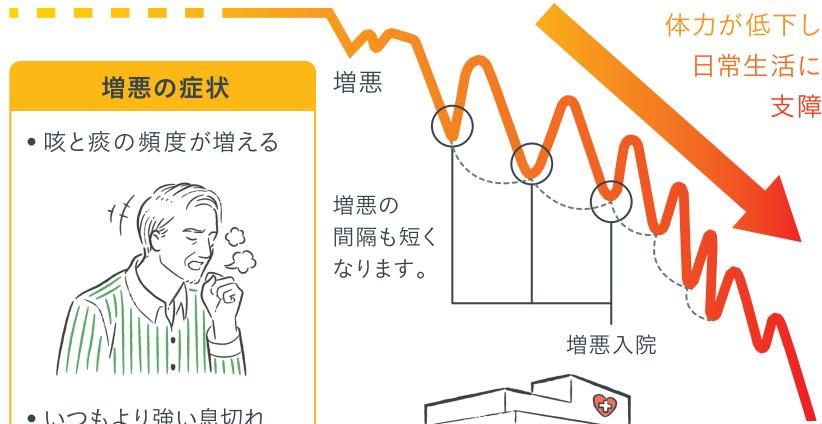
COPDの“増悪”を起こさないために

COPDの“増悪”って何？

COPDの増悪とは、息切れの増加、咳や痰の増加、胸部の不快感や違和感などが現れて、いつもの治療で改善せず、さらに他の治療を加える必要がある状態をいいます。COPDは増悪のたびに肺の機能も悪化することが知られています。このような事態を避けるためには、増悪を繰り返さないことが重要です。

「増悪が起こった時はどうするか？」

増悪の症状が起こったら早めに担当の医師に連絡しましょう。



増悪の予防は、禁煙と風邪をひかないことです

● 禁煙は、増悪を予防するためにも重要です

禁煙によって増悪を起こす頻度が減少することが分かっています。

Kanner RE, et al. Am J Respir Crit Care Med 2001; 164:358-364.



● インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンを接種しましょう



● 人混みや、風邪を引いている人の接触は避けましょう



お孫さんやご家族が風邪をひいている時は、会いたい気持ちを少し抑えて、元気になるまで一緒に過ごすのはできるだけ控えましょう。

● 吸入薬をきちんと吸入しましょう

吸入薬にも増悪予防効果があるため、医師の指示通りに継続しましょう。



● 運動をして体力を落とさないようにしましょう

より活動的な生活を送り、体力を維持することは、細菌やウイルスに対する抵抗力を高める上でも大切です。

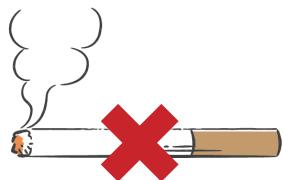


● よい睡眠をとりましょう



動き続けられる毎日のために、大切な3つのこと。

禁煙



禁煙を続けること

吸入薬



毎日、正しく吸入すること

呼吸リハビリテーション



体を動かすこと

