

# COPD

ハンドブック

# 病気を悪化させない ための日常生活とは

監修

西村 正治 先生

北海道大学大学院

医学研究科

呼吸器内科学分野

教授



# 効果的な禁煙のススメ

～禁煙法について～

禁煙はCOPD治療の第一歩です。きちんと実行しましょう。喫煙は基本的には薬物依存症として考えられます。一般的には、起床後30分以内にタバコを吸いたくなったり、1日1箱より多く吸う場合にはタバコに含まれるニコチンへの依存度が高いと考えられています

 **今、タバコをやめれば間に合います!**

長期にわたる喫煙者のうち7人に1人がCOPDになると言われています。タバコをきっぱりやめて適切な治療を受ければ、病気の進行を遅らせ、症状を楽にすることができます。



 **禁煙外来や禁煙教室を積極的に活用しましょう**



禁煙しようとする場合は、禁煙外来をもっている病院を受診することもひとつの方法です。

また、禁煙を助けるためのおくすりも薬局で購入することができます。



# かぜをひかない5つの法則

～病気の悪化防止と予防のために～

COPDの患者さんにとって、かぜは大敵です。かぜ、インフルエンザにかからないように注意しましょう。

## ▶ 風邪を引かないための5つのポイントを覚えましょう

- ① 人ごみを避ける
- ② 帰宅したら、手洗いとうがいを忘れずに
- ③ 十分な睡眠を取る
- ④ 栄養のあるバランスのとれた食事をする
- ⑤ インフルエンザのワクチンを忘れずに



# 積極的な呼吸リハビリテーションを

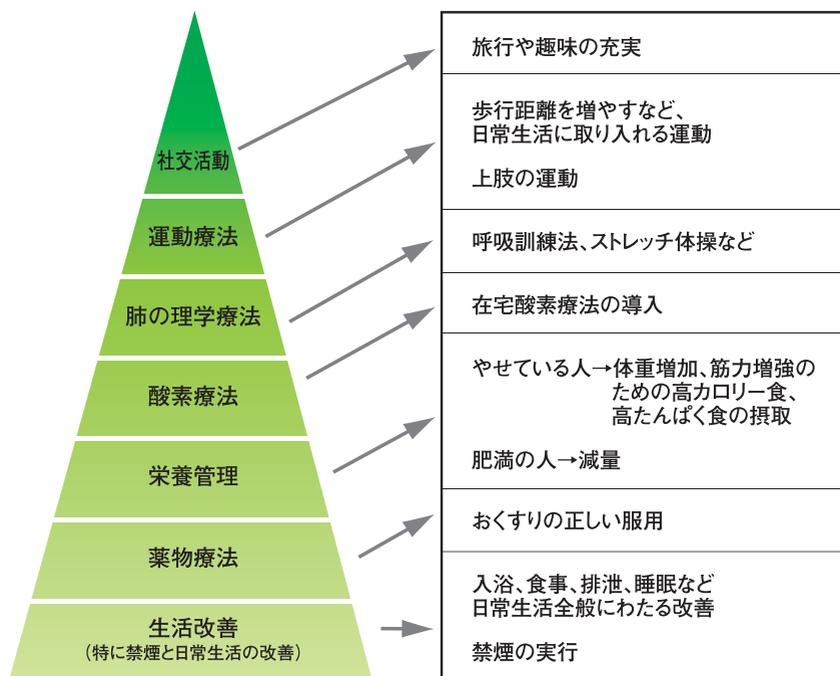
～リハビリテーションの概要～

COPDの安定期の治療として、薬物療法、酸素療法といった治療のほかに呼吸リハビリテーションも大切です。

呼吸リハビリテーションをご家族とともに実施することにより、ご自分の生活の質を高めることができます。

## ▶ 呼吸リハビリテーションとは

COPDの安定期における長期的な治療では、幅広い治療が効果を上げます。ご家族とともに継続的に行いましょう。



## ▶ 生活の質の向上と息切れの軽減を図る 呼吸リハビリテーション

呼吸リハビリテーションにより、  
右の効果が期待できます。

### 呼吸リハビリテーションの効果

運動耐容能 ↑  
正しい機器類の使用 ↑  
おくすりの正しい服用 ↑  
自己管理能力 ↑  
病態への理解 ↑



生活の質 ↑  
日常動作 ↑  
病気の安定 ↑  
入院日数 ↓  
再入院回数 ↓  
不安 ↓

## ▶ 日常生活のなかに組み込んで行いましょう

呼吸リハビリテーションは無理なく日常的に行えるものです。リハビリテーションのメニューは食事や運動など、生活全般・全身的であるのが特徴です。

- 症状に合わせた、毎日15～30分のウォーキングなどの運動
- 呼吸体操などの筋肉の強化
- 食事・栄養の管理
- おくすりの服用・吸入の管理



# 自分でできるカンタン栄養管理

～栄養管理法について～

COPDの場合、体重が減少する患者さんがかなり多くみられます。通常、体内の脂肪と筋肉が減少します。このような患者さんでは、呼吸器感染症にかかる機会も多く、急性増悪を引き起こしやすくなります。

## ▶ 栄養管理の4つのポイント

COPDの患者さんは、日ごろから、下のポイントに気をつけて食生活を送りましょう。

1. 健康な人より多くのカロリーを摂りましょう。
2. 特に良質のたんぱく質をたくさん摂取するようにしましょう。たんぱく質の中でも分枝鎖アミノ酸(とうもろこし、牛乳、鶏卵、鶏肉などに多く含まれます)をたくさん含むものを食べましょう。
3. 食事回数は、1日に4～5回とします。間食をするよう心がけましょう。
4. いも類、豆類、くり、かぼちゃ、炭酸を含む飲みものなど消化管内でガスを発生させるような食品は、できるだけ避けましょう。



## ▶ 栄養治療について

患者さんによっては、医師や栄養士による食事指導が行われることがあります。

A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

肺の病気COPD(慢性閉塞性肺疾患)「COPD-jp.com」  
の総合情報サイト

<http://www.copd-jp.com>

検索

提供：

日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社

