

COPDの治療をされている患者さんへ

吸入ダイアリー

監修

KKR 札幌医療センター 診療部次長

呼吸器内科部長 感染制御部部长

福家 聡 先生



症状が改善したら

やりたいことは何ですか？

COPD治療の目的には、今ある症状の改善に加えて、病気の進行を抑えながら制限のない日常生活を送る「健康寿命の延長」があります。

健康寿命の延長のためにも、体を動かすことが大切です。しかし、息切れを考えると、体を動かすのはどうしてもおっくうになってしまいがちです。そのようなとき、症状が改善したらやりたいことを思い浮かべてみましょう。

「散歩できるようになりたい」といった日常生活の中での目標、「ゴルフをラウンドしたい」といった特別な楽しみなど、目標を立ててCOPD治療に取り組んでいる方々がいます。

症状が改善したらやりたいことを目標として立てると、長期にわたるCOPD治療の中でも生活の質を損なわず、前向きに治療を続けていくことにとても効果的です。

まず、毎日動き、歩数を意識してみましょう^{*}。そして、目標や毎日の歩数などを吸入ダイアリーに記入し、診察の時は吸入ダイアリーを担当医師や薬剤師に見てもらってください。

「病気だから…」とあきらめることはありません。症状が改善したらやりたいことを具体的に書き出してみて、そこに向かって治療を継続していきましょう。



^{*} 厚生労働省は「21 世紀における国民健康づくり運動(健康日本 21)」で、高齢者の日常生活における歩数の目標値を男性 6700 歩、女性 5900 歩としています。

目標の記入

担当医師と相談しながら、2か月後、6か月後に実現したい目標を記入してみましょう。具体的な目標を書き出すことで、イメージしやすくなり、「やる気」につながります。

記入例

		自己評価	
		2か月後	6か月後
1	食事をしっかりと摂る	○	○
2	散歩の回数を増やす	△	○
3	風邪を引かない	○	○

自己評価：○できた △一部できた ×できなかった

記入欄

	自己評価	
	2か月後	6か月後
1		
2		
3		

吸入ダイアリー記入例

日付	お薬吸入の有無	どのくらい歩きましたか？	息切れの有無	メモ
月 12 / 6 	(はい) いいえ	4150 歩	 	: 息切れしなかった : 早足や上り坂で息切れ : 歩いていて立ち止まるほどの息切れ
火 12 / 7 	(はい) いいえ	450 歩	 	雨が強く外出せず、室内しか歩かなかった
水 12 / 8 	(はい) いいえ	4700 歩	 	その日に気になったことをメモしておきましょう。

week 1

日付	お薬吸入の有無	どのくらい歩きましたか?	息切れの有無	メモ
月    	はい いいえ	歩	  	
火    	はい いいえ	歩	  	
水    	はい いいえ	歩	  	
木    	はい いいえ	歩	  	
金    	はい いいえ	歩	  	
土    	はい いいえ	歩	  	
日    	はい いいえ	歩	  	

week 2

日付	お薬吸入の有無	どのくらい歩きましたか?	息切れの有無	メモ
月	はい いいえ	歩	😊 😐 😞	
火	はい いいえ	歩	😊 😐 😞	
水	はい いいえ	歩	😊 😐 😞	
木	はい いいえ	歩	😊 😐 😞	
金	はい いいえ	歩	😊 😐 😞	
土	はい いいえ	歩	😊 😐 😞	
日	はい いいえ	歩	😊 😐 😞	

week 3

日付	お薬吸入の有無	どのくらい歩きましたか?	息切れの有無	メモ
月    	はい いいえ	歩	  	
火    	はい いいえ	歩	  	
水    	はい いいえ	歩	  	
木    	はい いいえ	歩	  	
金    	はい いいえ	歩	  	
土    	はい いいえ	歩	  	
日    	はい いいえ	歩	  	

week 4

日付	お薬吸入の有無	どのくらい歩きましたか?	息切れの有無	メモ
月    	はい いいえ	歩	😊 😐 😞	
火    	はい いいえ	歩	😊 😐 😞	
水    	はい いいえ	歩	😊 😐 😞	
木    	はい いいえ	歩	😊 😐 😞	
金    	はい いいえ	歩	😊 😐 😞	
土    	はい いいえ	歩	😊 😐 😞	
日    	はい いいえ	歩	😊 😐 😞	

week 5

日付	お薬吸入の有無	どのくらい歩きましたか?	息切れの有無	メモ
月    	はい いいえ	歩	  	
火    	はい いいえ	歩	  	
水    	はい いいえ	歩	  	
木    	はい いいえ	歩	  	
金    	はい いいえ	歩	  	
土    	はい いいえ	歩	  	
日    	はい いいえ	歩	  	

week 6

日付	お薬吸入の有無	どのくらい歩きましたか?	息切れの有無	メモ
月	はい いいえ	歩	😊 😐 😞	
火	はい いいえ	歩	😊 😐 😞	
水	はい いいえ	歩	😊 😐 😞	
木	はい いいえ	歩	😊 😐 😞	
金	はい いいえ	歩	😊 😐 😞	
土	はい いいえ	歩	😊 😐 😞	
日	はい いいえ	歩	😊 😐 😞	

week 7

日付	お薬吸入の有無	どのくらい歩きましたか?	息切れの有無	メモ
月    	はい いいえ	歩	  	
火    	はい いいえ	歩	  	
水    	はい いいえ	歩	  	
木    	はい いいえ	歩	  	
金    	はい いいえ	歩	  	
土    	はい いいえ	歩	  	
日    	はい いいえ	歩	  	

week 8

日付	お薬吸入の有無	どのくらい歩きましたか?	息切れの有無	メモ
月    	はい いいえ	歩	  	
火    	はい いいえ	歩	  	
水    	はい いいえ	歩	  	
木    	はい いいえ	歩	  	
金    	はい いいえ	歩	  	
土    	はい いいえ	歩	  	
日    	はい いいえ	歩	  	



Boehringer
Ingelheim

「知っておきたい」「ためになる」
COPDに関する情報を、
ウェブサイトでお届けします。



COPD-jp.com

検索

COPDの疾患や
治療の解説はこちら



呼吸リハビリテーションに
ついてはこちら



ウォーキングマップは
こちら



医療機関名



015303C 2023年9月作成