

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
感染制御部部长 医療安全副部长

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)	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)	450 歩	☺ ☹ ☹	
水 12 / 8	(はい)	4700 歩	☺ ☹ ☹	その日に気になったことをメモしておきましょう。

●担当医師・薬剤師に相談したいこと

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	歩		
	いいえ		 	
火	はい	歩		
	いいえ		 	
水	はい	歩		
	いいえ		 	
木	はい	歩		
	いいえ		 	
金	はい	歩		
	いいえ		 	
土	はい	歩		
	いいえ		 	
日	はい	歩		
	いいえ		 	

●担当医師・薬剤師に相談したいこと

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	😐	
			😞	

●担当医師・薬剤師に相談したいこと

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	歩		
	いいえ		 	
火	はい	歩		
	いいえ		 	
水	はい	歩		
	いいえ		 	
木	はい	歩		
	いいえ		 	
金	はい	歩		
	いいえ		 	
土	はい	歩		
	いいえ		 	
日	はい	歩		
	いいえ		 	

●担当医師・薬剤師に相談したいこと

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	😞	

●担当医師・薬剤師に相談したいこと

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	歩		
   	いいえ		 	
火	はい	歩		
   	いいえ		 	
水	はい	歩		
   	いいえ		 	
木	はい	歩		
   	いいえ		 	
金	はい	歩		
   	いいえ		 	
土	はい	歩		
   	いいえ		 	
日	はい	歩		
   	いいえ		 	

●担当医師・薬剤師に相談したいこと

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	 	

●担当医師・薬剤師に相談したいこと

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	歩		
	いいえ		 	
火	はい	歩		
	いいえ		 	
水	はい	歩		
	いいえ		 	
木	はい	歩		
	いいえ		 	
金	はい	歩		
	いいえ		 	
土	はい	歩		
	いいえ		 	
日	はい	歩		
	いいえ		 	

●担当医師・薬剤師に相談したいこと

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



015303-D 2025年7月作成