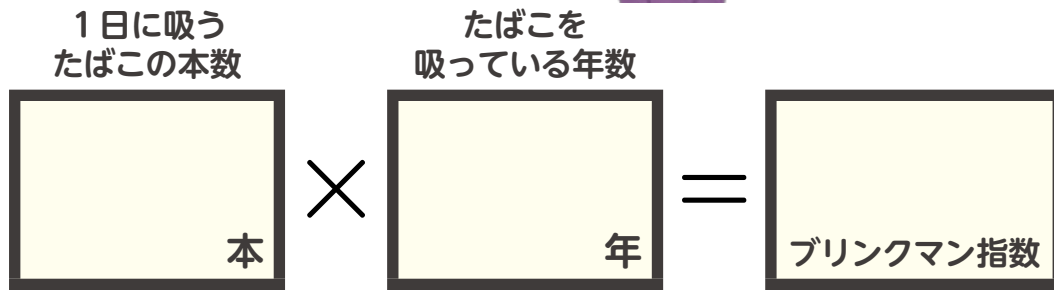




本部保健師／えいじゆう のぞみ永住 希



ブリンクマン 指数が	400以上	COPDになる危険性が高くなり始める。約10人に2人がCOPDと診断される
	800以上	COPDになる危険性が非常に高くなる
	1200以上	約10人に7人がCOPDと診断される

・日本呼吸器学会COPD診断と治療のためのガイドライン第4版参照 ・喫煙はCOPDだけでなく、同時にがんになる危険性も高まります。

まずは、□の中に数字を
あてはめてみてください。



今年7月に亡くなられた落語家の桂歌丸さんが患っていたことで、この病名を一度は聞いたことがある方もいるかもしれません。

息は苦しいけれど意識ははっきりしているため、本人は非常に苦しい時間を過ごす病気と言われています。

また、治療をせずに放っておくと、どんどん悪化するのも特徴です。そのため、症状に気がついたら早めに治療を始めることが大切です。

COPDとは、主に喫煙が原因で咳や痰・息切れがしつこく続く肺の病気で、「慢性閉塞性肺疾患」ともいわれます。以前は「肺気腫」「慢性気管支炎」と呼ばれていました。

たばこを吸っていて、1つ以上当てはまる方は、COPDの可能性があります。お近くの内科(できれば呼吸器内科)を受診しましょう。

専門の病院では、呼吸機能検査や胸のレントゲン検査、CT検査、血液検査等で症状を詳しく調べられます。

- 以前と比べると息切れしやすくなった
- かぜをひいていないのに、咳や痰が長く続く
- 力仕事をした時に、胸の辺りがゼイゼイする
- たばこを長期間吸っている
- 40歳以上である

COPD
簡単チェック！



30歳の おとうさん

たばこは多い時で
1日1箱(20本)



ひと仕事
終わったし、
一服するか

これぐらいの
息切れなんか
へいきへいき
!

すぐになるわけではない!
COPDと診断されるまで、
そして、その後…

喫煙が主な原因のCOPDですが、じん肺や
アスベストと同様、数十年の時間を経て発症します。

40歳の おとうさん

仕事中や外出時の
息切れがではじめる
が、医療機関には
行かずに放置。



ハア

ハア
ハア

この段階
で病院に
いくことが
大切なのね



55歳の おとうさん

息がゼイゼイいい始め、
階段の上り下りも一苦労!

医療機関を受診し

**「COPD」と診断
される。**

治療の第1歩、
禁煙をスタート!!

内服治療や運動療法
などが始まる。



ゼイ

ゼイ

息苦しさ
だんだんひどくなり、
トイレや着替えなどの
ちょっとした動きも
おっくうに!

在宅酸素療法が
はじまる。



あとで
症状がでるから、
今から気をつけ
ないといけない
のか…

65歳の おとうさん

COPDと
いわれたら?

一番大切なのは、「禁煙」です。た
ばこを吸っている場合は、すぐに禁
煙スタートです。



その他にもこんな治療があります。

【薬物療法】

呼吸を楽にするための飲み薬や吸
入薬、張り薬など、症状に合わせた
治療がおこなわれます。

【運動療法】

呼吸方法やストレッチ、持久力や
筋力のトレーニングをおこなうこと
で、息苦しさを減らし、今の生活の
質を落とさないようにします。

【酸素療法】

体に十分な酸素を取り入れるため
の器具を使用し、息苦しさを軽減を
おこないます。

【栄養管理】

COPDになると、体に一生懸命
酸素を取り込もうと肩を上下させた
呼吸になるため、呼吸に使われるエ
ネルギーが増えます。そのため、体
力を維持させるための栄養指導が行
われます。