

地域療養支援室だより ~一緒に健康になりませんか~

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の増悪についてのお話です！

COPD の増悪とは？

COPD の増悪の多くは、風邪やインフルエンザなどの呼吸器の感染症をきっかけに息切れの増大、痰や咳の増加、胸部の不快感や違和感などが現れる状態を言います。いつもの治療では改善せず、さらに治療を加える必要があります。

※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も増悪をくりかえさないことが大切です。

増悪の症状

- ・ 咳と痰の頻度が増える。
- ・ 痰の色が黄色または緑色。
- ・ いつもより強い息切れがある。
- ・ ゼーゼー・ヒューヒュー呼吸音がする。
- ・ 足がむくみ、体重が増える。
- ・ 38℃以上の発熱。
- ・ 脈が速い、動悸がする。



上記のような症状がみられる際は、
早めに医療機関にご相談ください。

増悪しないためのポイント！

①まずは禁煙しましょう。

禁煙は増悪のリスク要因です。



②感染を防ぎましょう。

- ワクチン接種をしましょう。

(インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンを接種しよう。)

- マスクの着用、手洗い、うがいをしましょう。

- 人混みや風邪を引いている人との接触は避けましょう。



③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。



④体力を落とさないように運動しましょう。

筋力が低下すると息切れがより強くなるという悪循環になりがちです。無理のない範囲で体を動かして体力をつけましょう。



⑤栄養をしっかりとりましょう。

呼吸をするだけでもたくさんのエネルギーを使う病気です。

しっかり栄養管理を行うことが大切です。

(肥満の方はお腹の脂肪が横隔膜を圧迫して息切れを助長するので、食べ過ぎ注意です。)

増悪予防のためには、上記のポイントを踏まえ自己管理していくことがとても大切です。分からぬ事、ご心配なことがありますございましたらご相談下さい。

