

改訂版

COPDと 毎日の生活

監修：霧ヶ丘つだ病院
理事長・院長 津田 徹先生

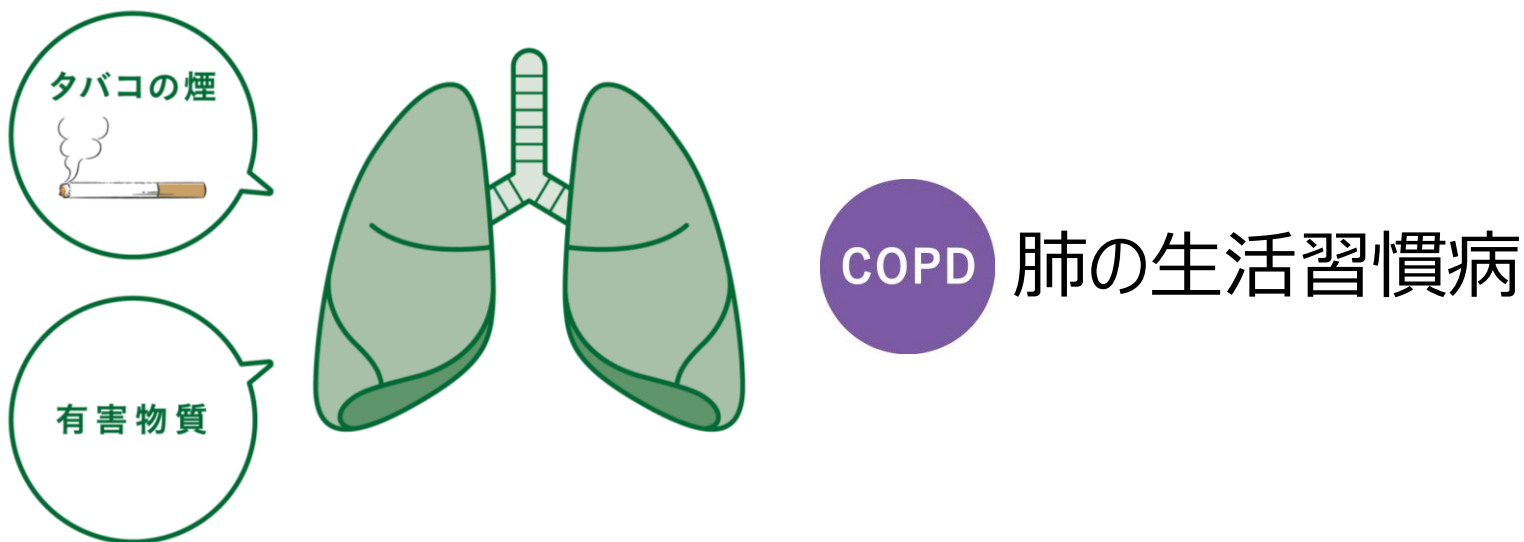
病気を正しく
理解しよう！

生活に役立つアイデアを
集めました。

COPDとはどんな病気でしょうか？

COPDはタバコの煙などの有害な物質を長い間吸い続けることで起こる肺の生活習慣病です。

動いた時に息切れをしたり、慢性的に咳や痰が続きます。



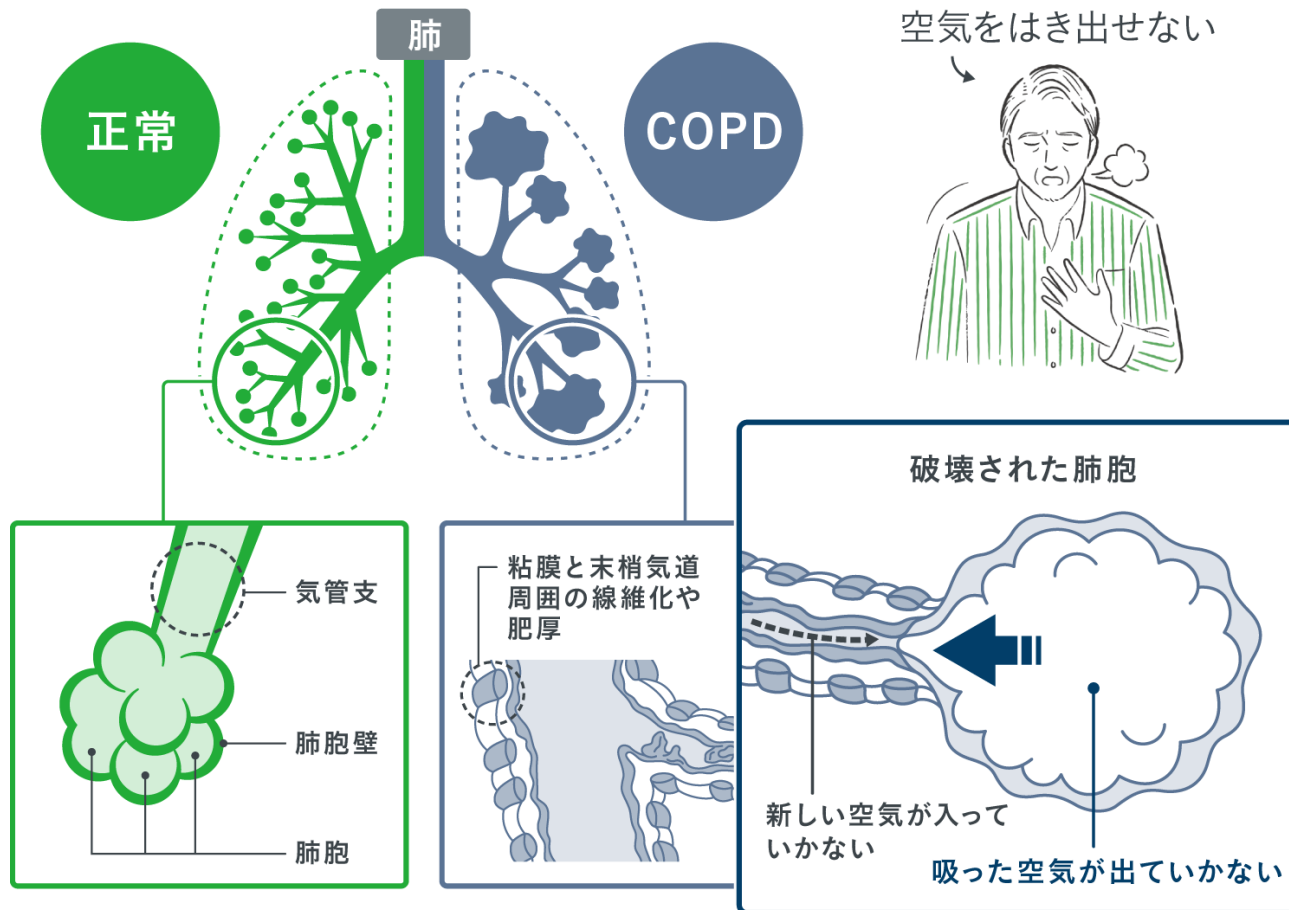
COPDの患者数¹⁾

40歳以上の約530万人、70歳以上の約210万人

1) Fukuchi Y, et al. COPD in Japan. Respirology 2004; 9: 458-465.

COPDによる肺の変化（正常な肺との違い）

COPDでは肺の肺胞という袋が破壊され、さらに、空気の通り道である気管支も狭くなるため、肺胞に空気がたまり、はき出せなくなります。



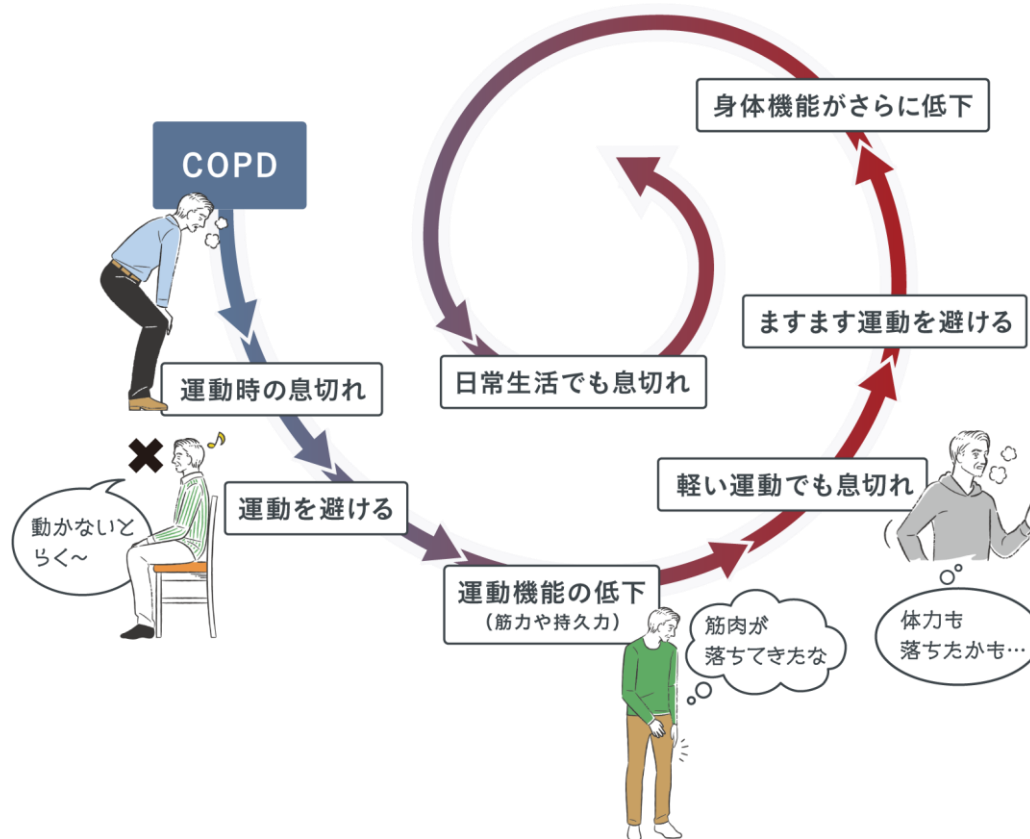
COPDの症状の進み方

はじめは咳や痰がみられ、肺の機能が低下すると動くとき息切れするようになります。重症になると、日常生活を送るためにいつも酸素吸入器が必要になり、進行すると安静にしている時でも息切れをきたすようになります。



COPDの悪いサイクル

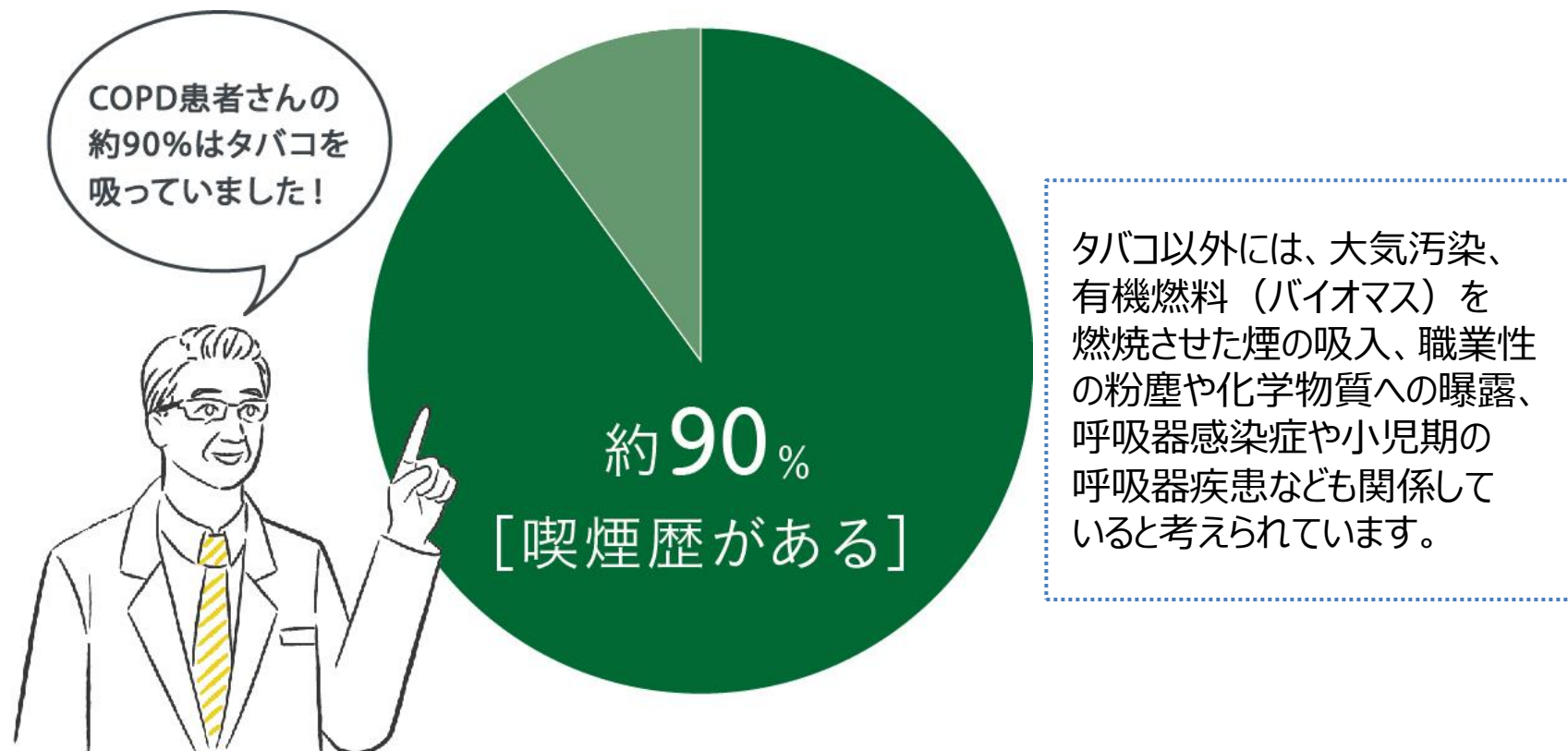
COPDは息切れがするために、日常生活の中で階段や坂道を避けて、あまり動かないようになります。筋力や持久力が落ちて、さらに軽い運動でも息切れがするようになり、悪いサイクルにおちいりがちです。この悪いサイクルに入りこむと、病気がどんどん進行していきます。



COPDの原因

受動喫煙も含めて、タバコがCOPDの最大の原因です。

COPD患者さんの喫煙歴



COPDの治療が目指すこと

COPD治療の目標は、今の状態を良くし、将来のリスクを減らすことです。

COPDの治療が目指すもの

“今”の状態を良くするために

- ✓ 息切れ、咳、痰などの症状を改善する
- ✓ 生活をしやすいにする
- ✓ 体を動かす

“将来”のリスクを減らすために

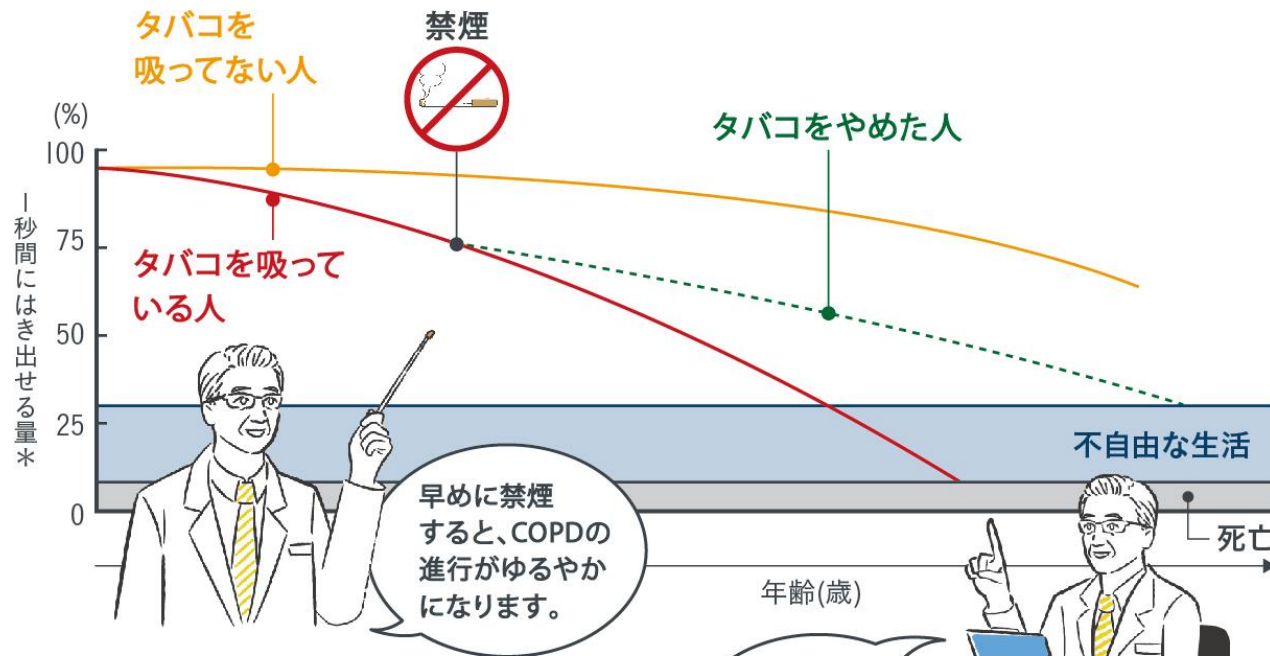
- ✓ 増悪を起こさないようにする
- ✓ 病気の進行を抑える
- ✓ 健康を維持し、やりたいことを続ける

COPD治療の目標を意識し、それぞれの治療の目的や効果について知ることが、病気とうまく付き合っていくためには重要です。



「禁煙」がCOPDの進行に及ぼす影響

禁煙はいつから始めても、COPDの進行をゆるやかにします。



* 25歳の時を100とした比較

「禁煙」を続けるためのアドバイス



動画を再生する



「何度、禁煙しようとしてもできないのは自分の意志が弱いから」と思っているかもしれませんが、禁煙できないのはニコチン依存症という病気のためで、意志だけの問題ではありません。担当の医師に相談したり、禁煙外来を利用しましょう。

禁煙を続けるためのアドバイス

- ✓ 口寂しい時は、水やお茶を飲んだり、ガムやあめなどで、気持ちをそらしてみましょう。
- ✓ 散歩やストレッチなど、体を動かして、吸いたい気持ちをそらしてみましょう。
- ✓ 禁煙補助薬も利用しましょう。
- ✓ もし、タバコを吸ってしまっても、失敗したと落ち込まずに、再チャレンジしましょう。
- ✓ 家族や周囲の人に喫煙者がいる場合、一緒に禁煙してもらおうと、禁煙がより成功しやすいです。



治療を続けていくための「セルフマネジメント」



動画を再生する



治療を続けていくために大切なことは、患者さん自身が病気に対する理解を深め、病気とうまく付き合う能力を身につけていくことです。
このことを「セルフマネジメント」といい、担当の医師や薬剤師・看護師と協力して取り組んでみましょう。

Step 1 病気について知りましょう。

Step 2 自分のことについて、記録をつけましょう。

Step 3 担当の医師や薬剤師・看護師に、記録を見てもらいましょう。

「セルフマネジメント」に取り組むと、
病気とうまく付き合っていると
自信が持て、息切れが和らぎ、
不安や抑うつも軽減されます。



不安と息切れの関係

COPDだと息切れにより、死への恐怖などの不安を感じることがあります。不安を感じると、無意識に呼吸が浅く速くなり、より息切れを強め、その結果、さらに不安になる、という呼吸の悪いサイクルにおちいります。

不安と息切れの悪いサイクルを断ち切るためのアドバイス

ゆっくり息を吸いましょう

呼吸が浅くなると、肺に空気がたまり、息切れしやすくなります。

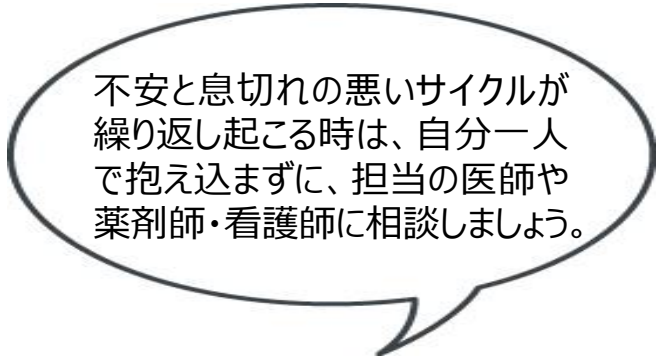
ゆっくり鼻から息を吸って、ゆっくり口から、最後まで、息をはき出すようにしましょう。

リラックスしましょう

ストレッチをして、全身をほぐしてみましょう。

楽しみや生きがいを見つけましょう

1日のうちに、楽しめる時間を持ちましょう。



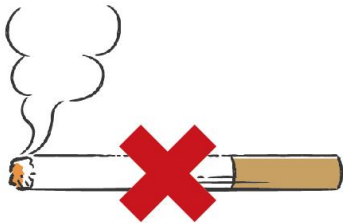
不安と息切れの悪いサイクルが繰り返し起こる時は、自分一人で抱え込まずに、担当の医師や薬剤師・看護師に相談しましょう。

COPDの治療を継続することが大切

COPDの治療は禁煙や吸入薬、呼吸リハビリテーションなどを包括的に行います。増悪を起こさず、やりたいことを続けるために、症状がないからと自己判断で治療を中断せず続けることが大切です。

COPD治療

禁煙



禁煙を続けること

吸入薬



毎日、正しく吸入すること

呼吸リハビリテーション



体を動かすこと

COPDで使われる吸入薬の働き

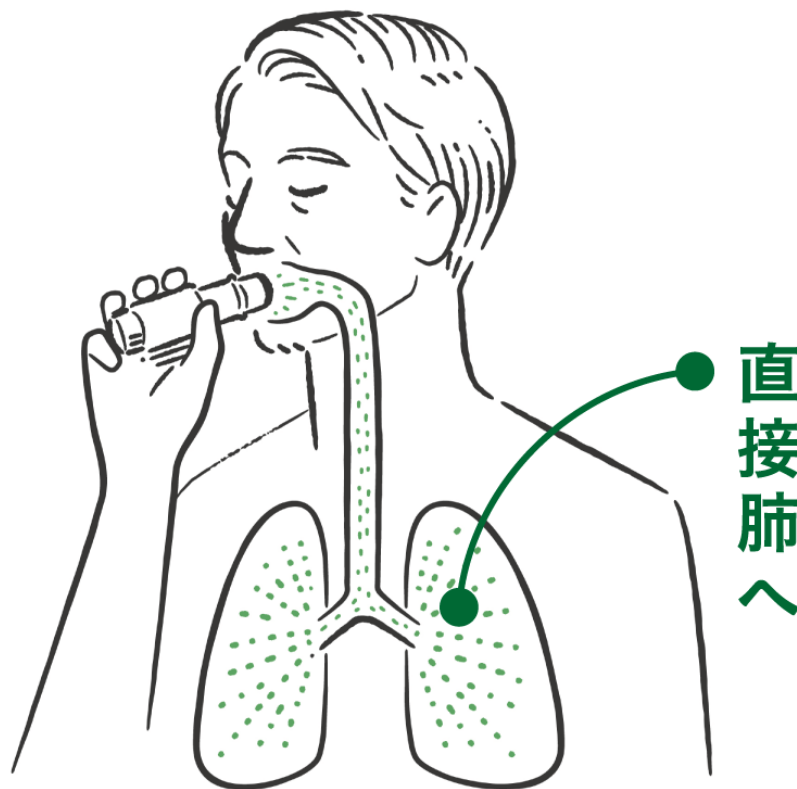


動画を再生する



吸入薬は気管支を広げ、空気の通りをよくするので息切れの症状が改善できます。

吸入薬は、薬を吸い込み、気管支や肺に直接、薬を届けられるという特徴があります。
そして、吸入薬は正しく吸うことが、大切です。



COPDの呼吸リハビリテーションに役立つ 「口すぼめ呼吸」

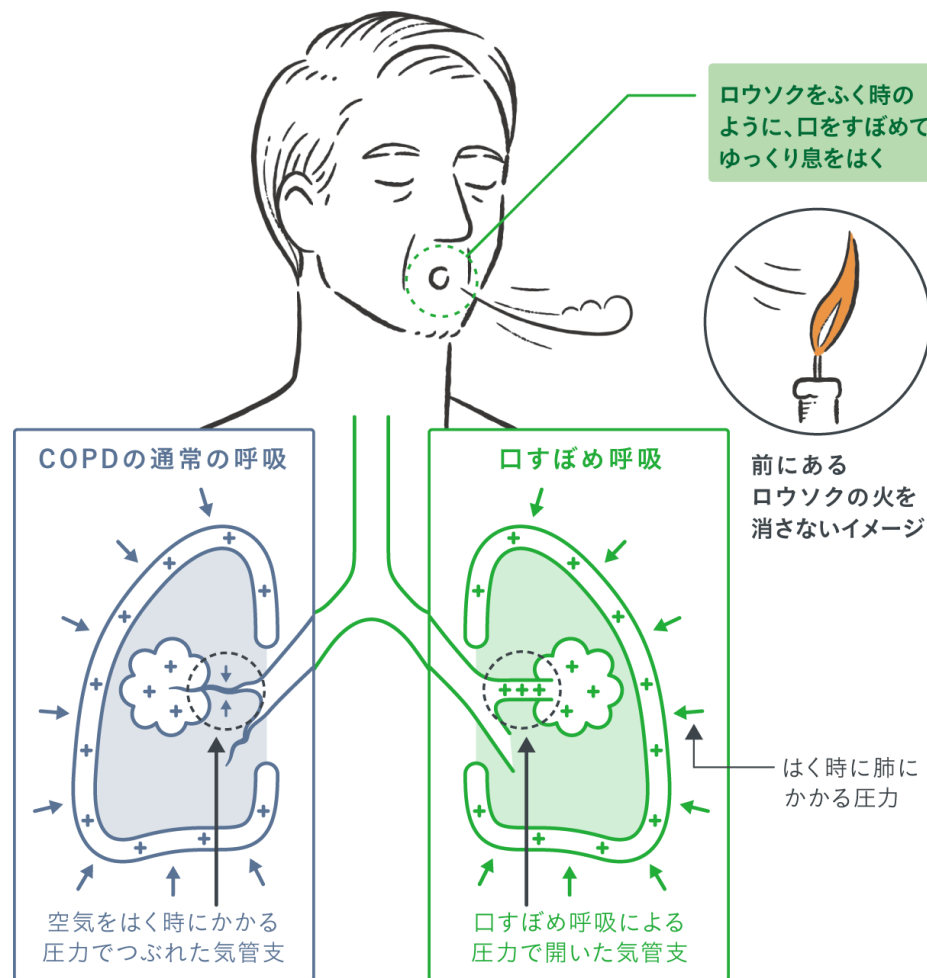


動画を再生する



口すぼめ呼吸は、鼻から息を吸った後、口をすぼめて長く息をはく呼吸法です。

口をすぼめて息をはくと、
気管支の内側に圧力がかかり、
呼吸が速くなくても気管支の
つぶれを防ぎながら、空気を
効率よくはき出すことができます。



COPDの呼吸リハビリテーションのポイント



動画を再生する



COPDの呼吸リハビリテーションは「動く」ことからです。

ポイント1

日常生活の中で少しでも動くように意識しましょう¹⁾。



ポイント2

歩数計を携行し、記録をつけましょう。

歩数日誌		
COPDの進行を予防し、生活を守るために毎日の中で動くことを心がけましょう		
月	日 (月)	
天気	歩数	出来事 (気分や体調、睡眠などはどうでしたか?)
気温 ℃	歩	
月	日 (火)	
天気	歩数	出来事 (気分や体調、睡眠などはどうでしたか?)
気温 ℃	歩	

ポイント3

「好きなお店に行きたい」、「お花を買いに行きたい」など、今日やってみたいことを考えてみましょう。



1) 日本呼吸器学会COPD ガイドライン第6版作成委員会 (編) .

息苦しくなりやすい、生活上の動作

生活の中で息苦しさを覚えることが、「動きたくない...」という思考へつながっていくため、息苦しくなりやすい動作を知り、なるべくこれらの動作にならない工夫をしてみましょう。



お腹を圧迫しない

お腹を丸めると、横隔膜が圧迫されて、息苦しくなります。



繰り返さない

手を使って繰り返す動作はリズムがついて早くなるため、息苦しくなります。



息を止めない

重たいものを持つなど、息を止める動作は呼吸が乱れ、息苦しくなります。



手を上げない

手を高く上げる動作は、呼吸に関係する首や肩の筋肉を使うため、息苦しくなります。





息苦しくならないための、生活上の工夫

日常生活の様々な動作について、息苦しくならないようにサポートできるアイテムを使ってみましょう。

椅子を使う



ズボンは、椅子に座って片足ずつはきましょう。

タオルを使う



体は長いタオルで洗いましょう。

電動ハブラシを使う



歯は、肘をついて電動ハブラシでゆっくり磨きましょう。

シャンプーハットを使う



息を止めないためにも、シャンプーハットがあると便利です。

息苦しくない「高さ」の工夫



動画を再生する



家の中の環境を動きやすく、前にかがまなくてもよい高さに調整してみましょう。

机の高さ



肘がつける高さ

洋服掛けの高さ



ふだん着は手を
上げずに掛けられる
高さ

洗い場の
椅子の高さ



お腹を圧迫せずに
座れる高さ

浴槽の高さ



お腹を圧迫せずに
入れる高さ

* 浴槽が深いタイプの場合



家の中でできる呼吸リハビリテーション

呼吸リハビリテーションは、“自宅でテレビを見ながら”、“ベッドの上で横になったまま”など、気候や天気に左右されずにどこでもできます。

テレビを見ながら

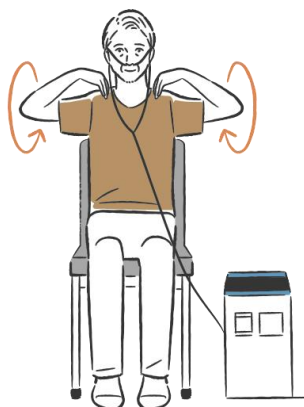
体をひねる



椅子につかまり、
膝を伸ばして、
後ろに上げる

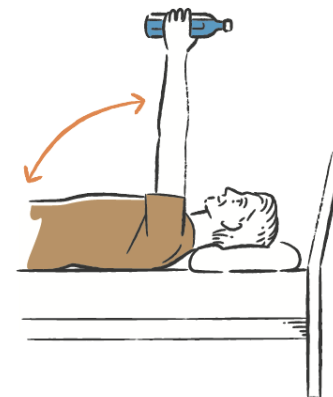


手を肩に置いて
肘を回す



ベッドの上で

ペットボトルを持って、
動かす



呼吸リハビリテーション： 息苦しくなった時の対応方法



動画を再生する



肘をテーブルに置く、手を膝に置く、壁に手を置くなどの姿勢をとり、口すぼめ呼吸をすると、横隔膜の位置が安定します。

息苦しくなった時は・・・

肘をテーブルに置く



手を膝に置く



壁に手を置く

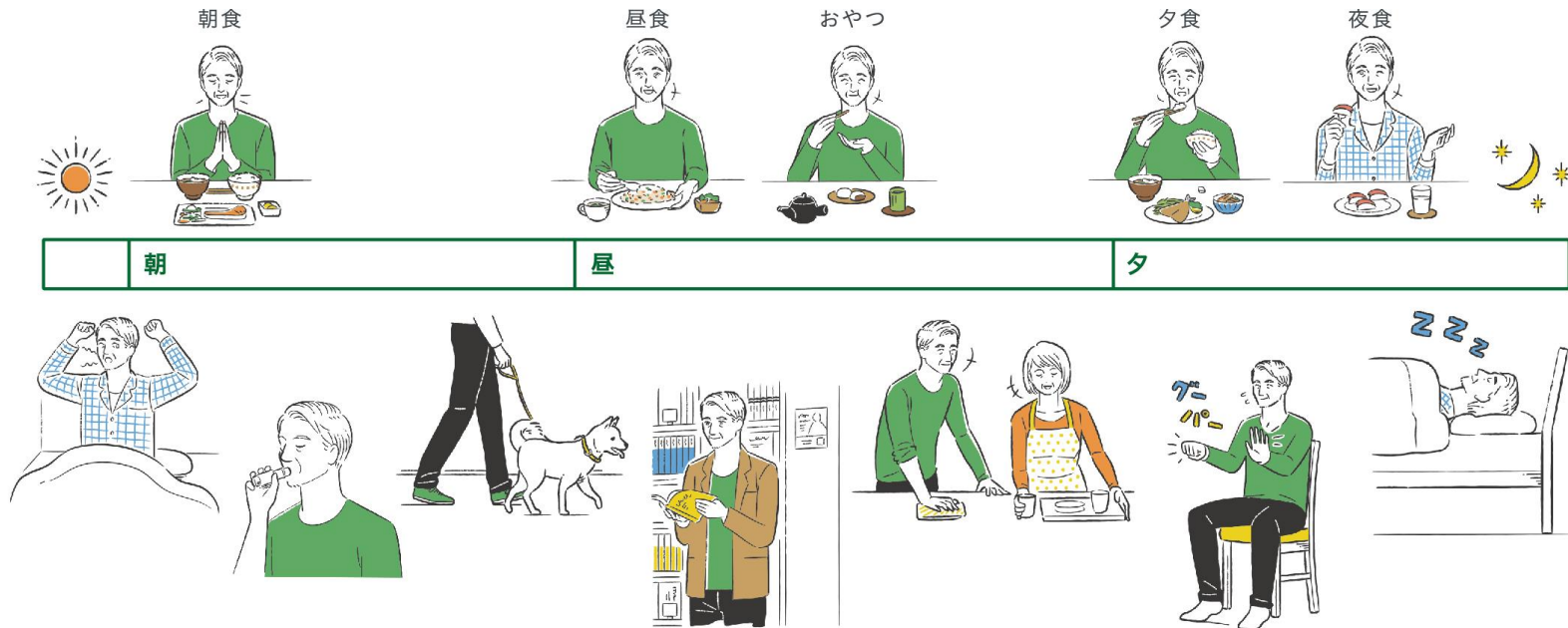


ハア
ハア

しっかりと食事をとるために

食事がきちんととれないと、体重が減って、呼吸や歩行に使う筋力も落ちてしまいます。

しっかり食べるためにも、1日のリズムを作り、食べることの楽しさを思い出しましょう。

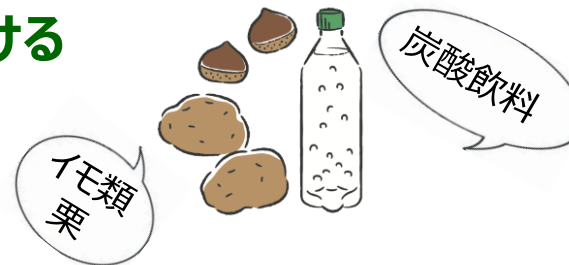


食事のとり方のポイント

● 楽しく食事がとれることが大切



● お腹にガスがたまる食品は避ける



● 食事の回数を増やし、満腹を避ける



自炊にこだわる必要はありません

自炊することが負担になる場合は、スーパーやお弁当屋さんのお惣菜を活用するのもよいでしょう。
バランスがとれた食事の宅配サービスなどもあります。
しっかり食べる習慣を作ることが、何よりも大切です。



高タンパク、バランスのよい食事



動画を再生する



バランスのよい食事をとることは、病気に負けない体づくりのために重要です。特に、筋力をつけ、やりたいことができる体になるためにも、タンパク質は欠かせません。

意識してほしい栄養素

炭水化物



ごはん・パン・麺

タンパク質



魚・肉・卵・大豆製品

カルシウム



牛乳・乳製品など

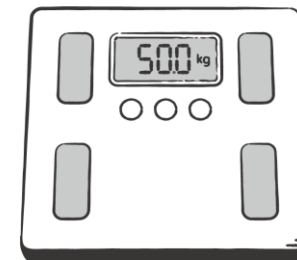
ビタミン



野菜など

体重を量る習慣をつけましょう

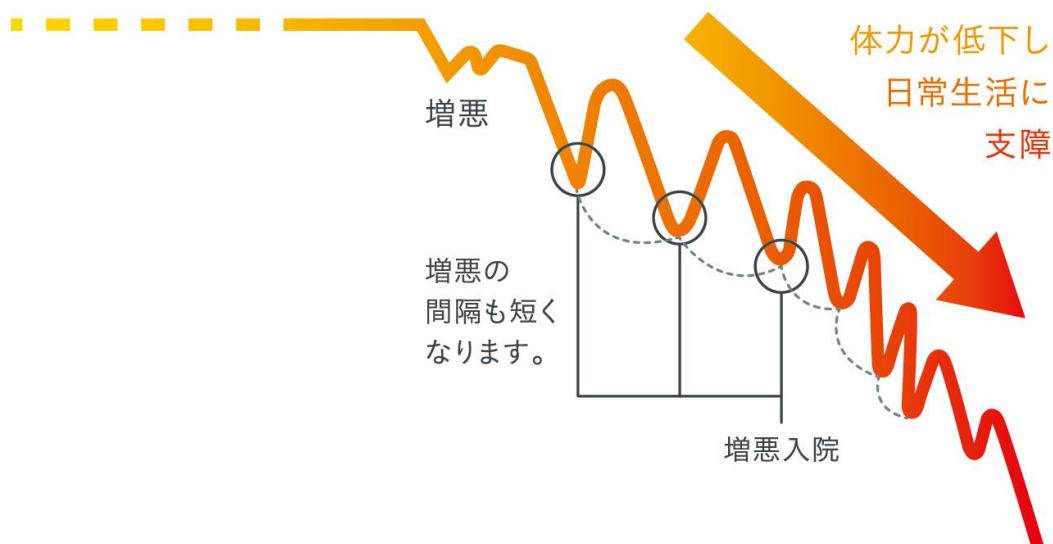
BMIが20以下は、食事が上手にとれていないかもしれません。
BMIが低くなると、病気が進行したり、入院したりしやすいです。
自分の身長から、BMIが20となる体重を確認しましょう。
例えば、身長165cmの場合、体重が約54kg以下なら、要注意です。
日頃から体重を量り、体重減少に気を付けましょう。



COPDの“増悪”とは？

COPDの増悪とは、息切れの増加、咳や痰の増加、胸部の不快感や違和感などが現れて、いつもの治療で改善せず、さらに他の治療を加える必要がある状態をいいます。

増悪による肺機能悪化のイメージ



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。

COPDの“増悪”の症状

COPDの増悪時には、以下のような症状がみられます。

- 咳と痰の頻度が増える
- いつもより強い息切れ
- 足がむくみ、体重が増える
- 38℃以上の発熱
- 頭がぼ～っとして、頭痛、眠気、集中力が低下する
- 脈が速い、動悸がする

増悪の症状が
起こったら、早めに
担当の医師に
連絡しましょう。



COPDの“増悪”を予防するために

増悪の予防は、禁煙と風邪を引かないことです。

- 禁煙は、増悪を予防するためにも重要です¹⁾
- インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンを接種しましょう
- 人混みや、風邪を引いている人との接触は避けましょう
- 吸入薬をきちんと吸入しましょう
- 運動をして体力を落とさないようにしましょう
- よい睡眠をとりましょう

1) Kanner RE, et al. Am J Respir Crit Care Med 2001; 164:358-364.