

えのもとだより

その息切れ…

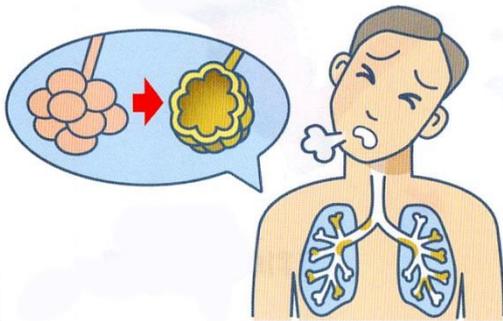
COPDかも!?

最近、
息切れがひどい…



【Chronic Obstructive Pulmonary Disease】

◇COPDってどんな病気？



- COPDとは「慢性閉塞性肺疾患」の略称。
タバコ煙などの有毒ガス・粒子により、肺に炎症が起きて、空気の通りが悪くなり、呼吸をしにくくなる病気です。

※肺気腫や慢性気管支炎の総称がCOPDです。

- 主な症状は、せき、たん、息切れなどです。
- 特に、長年たばこを吸ってきた人に多い病気です。

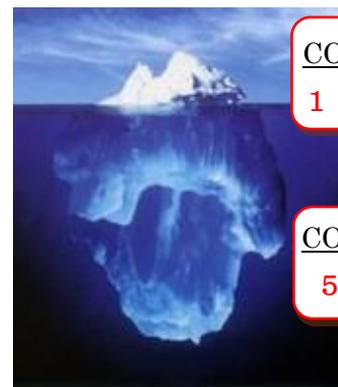
日本人のCOPD. 治療を受けているのは、氷山の一角！

日本人のCOPD有病率は約 8.6%、40 歳以上の約 530 万人！

そのうち、**わずか5%の人しか、治療を受けていません。**

つまり、**COPDに気づいていない患者様が500万人！**

もいるのです。

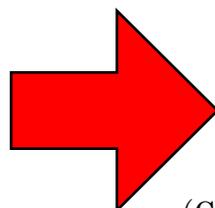


COPD 治療患者数
17万3000人

COPD 潜在患者数
530万人以上

○COPDチェック

- 1 : 年齢 40 歳以上
- 2 : 喫煙歴がある
- 3 : 慢性的な咳・痰がある
- 4 : 動くと息苦しい
- 5 : 息が吐きづらい



COPDの可能性

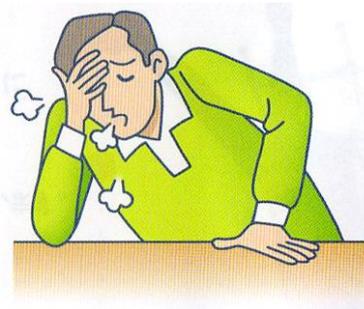
(COPD は進行性の病気です。早めに医師にご相談ください。)

ご自身や周辺の方が上記の症状に当てはまる方は、呼吸器内科（1, 2, 4 週土曜日）の診察がございますので、是非一度お気軽にお問い合わせ下さい。

◇ 病気が進行すると…。

- すこし動いただけでも息切れがしたり、血液中の酸素が不足したりします。
- もっと重症になると、心不全になり、命に関わることもあります。

進行すると、日常生活を送ることが難しくなる。



～予防と治療～

★ 予防／治療の一番の基本は、**禁煙!**

※喫煙者の**45歳**の肺年齢は、非喫煙者の**63歳**に相当するのです！
(当院でも保険診療で禁煙治療が受けられます。一度ご相談ください。)



★ 運動療法 (継続的な運動が大切です。)

「**座ってできるCOPD体操**」もありますので、是非一度お試しください。)

★ 栄養管理 (栄養不足は呼吸不全への進行を助長します。)

高エネルギー・高タンパクを基本に、**ミネラル**摂取心がけてください。)

大豆・鶏肉 (胸肉)・マグロ (赤身)・
タラコ・チーズ・牛乳など

リン : 鰹節、桜エビ、チーズ、牛乳など

カリウム : ひじき、バナナ、納豆、枝豆など

カルシウム : 牛乳、小魚、わかめなど

マグネシウム : イワシ、青のり、ひじきなど

★ 薬物療法 (吸入薬で安定した呼吸状態をキープすることが大切です。)

★ 在宅酸素療法 (息切れを和らげ、QOLを保ち、運動を持続することが大切です。)

◇ COPDが気になったら…。

- 『COPD問診シート』でチェックしよう♪
(→簡単なチェックシートで、COPD疑いの有無を確認できます。)
- 『簡易検査キット』でチェックしよう♪
(→簡単な検査機を貸し出しますので、自宅で簡単に確認できます。)



↑ 自宅でもできる
「息切れ度合いの
簡易検査機」