



☆慢性閉塞性肺疾患 (COPD:Chronic Obstructive Pulmonary Disease) について

慢性閉塞性肺疾患 (以下 COPD)とは、**慢性気管支炎**や**肺気腫**と呼ばれる病気の総称です。たばこの煙などの有害物質を長期間吸い込むことで生じ、慢性的に**肺が炎症**を起こしている状態です。喫煙者の15~20%が発症すると言われており、**中高年**に多くみられる疾患です。

☆主な症状

・労作時の呼吸苦、慢性的な咳や痰、喘鳴(ヒューという呼吸音がする)。

☆検査方法

・胸部 CT、肺機能検査 (スパイロメトリー)。※

※当院でも **COPD に対する検査**や**人間ドック**を行っています。

早期発見のためにも気になる方は遠慮なくご相談ください。

☆治療法

・根治を目標とした治療法はなく、症状に対する対症療法となります。

・薬物療法:気管支拡張薬の使用や、重症者は**在宅酸素療法**・人工呼吸器を用いた補助療法が治療となります。

・呼吸リハビリテーションや栄養療法・禁煙。

☆COPD に対する病態管理の目標

- ①症状の緩和および生活の質の向上 (QOL)
- ②症状の増悪予防・疾患の進行抑制
- ③運動耐用能・身体活動性の向上および維持
- ④肺合併症の予防と治療

①～④の目標を達成するために上記の治療法に加え新型コロナウイルス・インフルエンザ・肺炎球菌ワクチンの接種も重要です。

☆COPD に対する食事療法

- ・COPD は呼吸をするだけで**多くのカロリーを消費**します。
そのため、健康な方よりも**カロリーを多く摂取する**必要があります。
- ・1日に必要なカロリーや栄養を摂取できるように、
朝・昼・夕と1日3食しっかりと食べましょう。
- ・油は1gで**9kcal**と高カロリーです。カロリーを多く摂取するために、
献立に炒め物や揚げ物を取り入れたり、煮物を作る時は材料を
油で炒めてから煮るなど、調理方法を工夫しましょう。
また、和え物にごまやごま油を加えたり、サラダを食べる時は、
マヨネーズやドレッシングなどを利用して食べるようにしましょう。

・朝食や昼食は簡単に済ませがちなため、肉や魚や卵などのたんぱく質や野菜類、カロリーアップのため脂質の多い食品も取り入れましょう。

※息切れや疲れにより、量を食べられない場合は、食事を小分けにして摂るようにしましょう。アイスクリームやプリンなど、食べやすく脂質やたんぱく質が摂取できるおやつもお勧めです。



☆COPD に対する運動療法

運動療法の目的はウォーキングや筋トレで**体力向上**を図り、**呼吸法やストレッチ**を行い**呼吸筋の疲労の軽減**を図ることが挙げられます。

①ウォーキングや筋力トレーニング

ウォーキングや上肢・下肢の筋トレを行い**筋持久力**の向上を図ります。

②呼吸法: **口すぼめ呼吸**や**腹式呼吸**

呼吸は、呼吸筋の負担を減らします。(口すぼめ呼吸) →



①鼻から息を吸う。



②口をすぼめて口から息を吐く。

③体幹のストレッチ

ストレッチで筋肉を柔らかくすることで、少しのエネルギーでも効率よく体を動かせるようになり、息切れの軽減にも役立ちます。

<体幹、背部のストレッチ> (各5回)

息を吸って

①両ひざを立て、鼻から息を吸います。



②息を吐きながら両ひざを右(左)に倒します。吐き終わるまでに戻します。

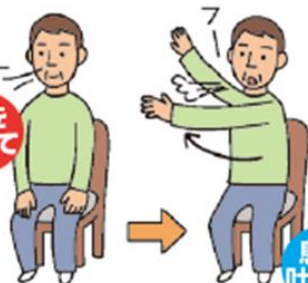


息を吐いて

<体幹のストレッチ> (各5回)

①鼻から息を吸い、吐きながら体を右(左)にひねります。

息を吸って



息を吐いて

②吐き終わるまでに戻します。

①鼻から息を吸い、吐きながら体を右(左)に倒します。

息を吸って



息を吐いて

②吐き終わるまでに戻します。

独立行政法人環境再生保全機構

当院からのお知らせ!

☆整形外科(勝尾 Dr)の診察日の変更について

7/1 より土曜午前の診察日が休診となり、**金曜午後**に変更となります。

☆新型コロナウイルスの取り扱いについて

5/8 より5類感染症に移行したことで面会の緩和など、取り扱いに変更がございます。詳細は病院ホームページをご覧ください。

☆病院からの一言コーナー

外来のリニューアル工事をしています。

騒音などご迷惑をお掛けしておりますが、ご協力よろしくお願い致します。



つくし野病院



編集者:平井誠也、津波芽衣、岩田圭貴