

COPD 連携手帳



新潟 COPD リンク

もくじ

	ページ
1. COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは	・・・1
2. COPD の治療は多面的	・・・2
3. 禁煙は COPD 治療の基本	・・・3
4. 薬物療法の主体は吸入薬	・・・4
5. 運動療法	・・・5
6. COPD の栄養管理	・・・6
7. 安楽な呼吸の方法について	・・・7
8. COPD の増悪予防	・・・8
9. 在宅酸素療法とは	・・・9
10.療養の記録	・・・10
11.アクションプラン(増悪時の行動計画)	・・・17



COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

タバコや大気汚染などの有害物質を吸い込むことによっておこる肺の炎症による病気です。



症状

「せき」「たん」「息切れ」で、病気はゆっくりと進行するため、自覚症状に気づきにくい病気です。

せき・たん



同年代の人より
歩くのが遅い



坂道や階段で
息切れがする



病気が進行すると、息切れにより体を動かすことが困難となり、日常生活に大きな影響を与えます。

病気との付き合い方

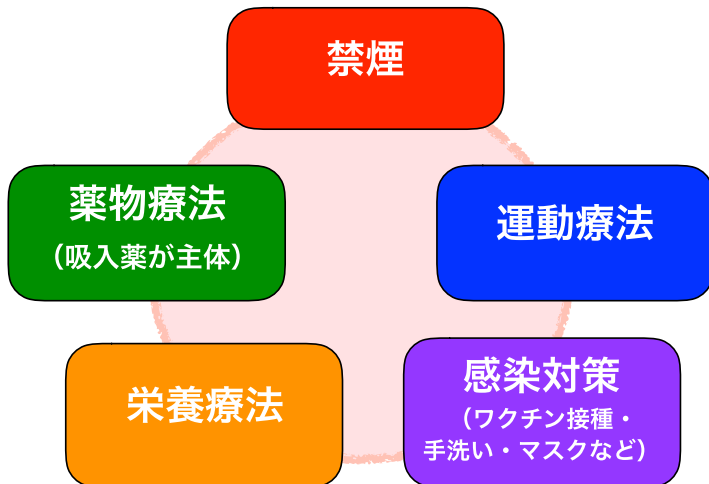
病気とうまく付き合うためには、自分の病気を理解し、自己管理を行っていくことが大切です。

COPD の治療は多面的

COPD の治療は重症度によって異なります。

主な原因は喫煙ですから、治療の基本は禁煙です。重症度や症状に応じて、薬物療法や運動療法、食事療法など様々な治療を行います。

風邪やインフルエンザなどの感染症で増悪することがあるので、ワクチン接種や手洗い、マスクといった感染予防も心がけましょう



治療を継続していくことが大切です！

禁煙は COPD 治療の基本！

禁煙ストレスはタバコによる洗脳

長期間タバコを吸い続けると、タバコでしか快楽が得られなくなり、ストレス解消にはタバコしかないと言われ洗脳されるようになります。

禁煙初期のストレスを乗り越え
永久に続くタバコによる洗脳から
解放されましょう！



<禁煙の心得>

- ①ある程度の禁断症状を覚悟する
- ②期日を決めて一気に禁煙する
(減煙は失敗のもと！)
- ③吸いやすい「環境」をつくらない
- ④吸いやすい「行動」をやめる
- ⑤「1本くらいなら」と甘く考えない

薬物療法の主体は吸入薬

COPDの薬物療法の中心は吸入療法です。

吸入療法は息苦しさや、息切れを改善します。また肺に直接お薬が届くので、少ない量で効果を発揮し全身の副作用を起こしにくいのが特徴です。



ただし、正しい吸入方法でないと効果を発揮しません！

様々な吸入器があるので、必ず医師か薬剤師に吸入方法を指導してもらいましょう！



運動療法

COPDでは、肺の炎症が筋肉にも影響し、筋力が衰えやすい特徴があります。筋力が弱くなると、息切れが強くなります。

1. 息切れを軽減するためには、運動療法が大切です。
2. 運動の継続で、増悪の予防も期待できます。
3. 肩や首周りのストレッチや散歩などを



ポイント

- ・無理はせず、体調に合わせて行いましょう。
- ・呼吸のリズムに合わせて行いましょう。
- ・運動中、適度に休憩を入れましょう。
- ・歩数計などを活用し記録をつけましょう。

COPD の栄養管理

COPD は、たくさんのエネルギーや栄養素が必要となります。食事管理を行い、栄養障害を予防しましょう。

① 1日3食、主食・主菜・副菜を揃えたバランス食を心掛けましょう。



②油を利用し、上手にエネルギーアップをしましょう。



③ 1回の食事量が少ない場合、間食や栄養補助食品を利用しましょう。



安楽な呼吸の方法について

COPD では息を上手く吐き出すことができない状態になりますが、**呼吸法や呼吸と動作のリズムをあわせること**によって息苦しさをやわらげることができます。

① 呼吸法（口すぼめ呼吸）

口をすぼめてゆっくりと**長く息を吐きます**。

良い例



悪い例



② 呼吸と動作のリズムのあわせ方

動作の前に呼吸を整え、口すぼめ呼吸で**息を吐きながら**ゆっくり動きだします。



COPDの増悪^{そうあく}予防

ふだんよりも息切れやせき・たんなどの症状が悪化するのを「増悪」と言います。

◎増悪を防ぐポイント

手洗い

うがい
マスク



予防接種

インフル
エンザ・
肺炎球菌



吸入薬

を継続
する



運動を

する



◎増悪の早期発見・早期治療を！

自分の**体調の良いとき、悪いとき**を知りましょう。
日誌をつけることで体調の変化がわかりやすくなります。

日誌につける主な内容

息切れの強さ



せきの回数

たんの量や色



体重



体温



在宅酸素療法とは

肺の機能が低下して血液中の酸素が不足している方に、通常の空気中の酸素よりも高濃度の酸素を吸入してもらう治療法です。

酸素を吸入することで、体全体に酸素が届けられ、息苦しさや、体全体の負担が軽くなり、活動しやすくなります。

不足した酸素を
補い活動する



マスク型人工呼吸器（非侵襲的陽圧換気療法：NPPV）

肺の機能が低下した方に、機械を使って呼吸を補助する治療法です。マスクを使って行います。

酸素不足を解消したり、楽に呼吸ができるようになったり、たまった二酸化炭素を出しやすくすることで、頭痛、だるさを軽減する効果があります。



マスクを使い
呼吸を手助けす

療養記録

月 日

咳がでない	0	1	2	3	4	5	咳が出る
痰がでない	0	1	2	3	4	5	痰が出る
苦しくない	0	1	2	3	4	5	苦しい
動いても息切れがしない	0	1	2	3	4	5	動くとき息切れがする
生活への制限がない	0	1	2	3	4	5	生活への制限がある
外出できる	0	1	2	3	4	5	外出できない
眠れる	0	1	2	3	4	5	眠れない
元気だ	0	1	2	3	4	5	元気がない

月 日

咳がでない	0	1	2	3	4	5	咳が出る
痰がでない	0	1	2	3	4	5	痰が出る
苦しくない	0	1	2	3	4	5	苦しい
動いても息切れがしない	0	1	2	3	4	5	動くとき息切れがする
生活への制限がない	0	1	2	3	4	5	生活への制限がある
外出できる	0	1	2	3	4	5	外出できない
眠れる	0	1	2	3	4	5	眠れない
元気だ	0	1	2	3	4	5	元気がない

特記事項

療養記録

月 日

咳がでない	0	1	2	3	4	5	咳が出る
痰がでない	0	1	2	3	4	5	痰が出る
苦しくない	0	1	2	3	4	5	苦しい
動いても息切れがしない	0	1	2	3	4	5	動くとき息切れがする
生活への制限がない	0	1	2	3	4	5	生活への制限がある
外出できる	0	1	2	3	4	5	外出できない
眠れる	0	1	2	3	4	5	眠れない
元気だ	0	1	2	3	4	5	元気がない

月 日

咳がでない	0	1	2	3	4	5	咳が出る
痰がでない	0	1	2	3	4	5	痰が出る
苦しくない	0	1	2	3	4	5	苦しい
動いても息切れがしない	0	1	2	3	4	5	動くとき息切れがする
生活への制限がない	0	1	2	3	4	5	生活への制限がある
外出できる	0	1	2	3	4	5	外出できない
眠れる	0	1	2	3	4	5	眠れない
元気だ	0	1	2	3	4	5	元気がない

特記事項

療養記録

月 日

咳がでない	0	1	2	3	4	5	咳が出る
痰がでない	0	1	2	3	4	5	痰が出る
苦しくない	0	1	2	3	4	5	苦しい
動いても息切れがしない	0	1	2	3	4	5	動くとき息切れがする
生活への制限がない	0	1	2	3	4	5	生活への制限がある
外出できる	0	1	2	3	4	5	外出できない
眠れる	0	1	2	3	4	5	眠れない
元気だ	0	1	2	3	4	5	元気がない

月 日

咳がでない	0	1	2	3	4	5	咳が出る
痰がでない	0	1	2	3	4	5	痰が出る
苦しくない	0	1	2	3	4	5	苦しい
動いても息切れがしない	0	1	2	3	4	5	動くとき息切れがする
生活への制限がない	0	1	2	3	4	5	生活への制限がある
外出できる	0	1	2	3	4	5	外出できない
眠れる	0	1	2	3	4	5	眠れない
元気だ	0	1	2	3	4	5	元気がない

特記事項

療養記録

月 日

咳がでない	0	1	2	3	4	5	咳が出る
痰がでない	0	1	2	3	4	5	痰が出る
苦しくない	0	1	2	3	4	5	苦しい
動いても息切れがしない	0	1	2	3	4	5	動くとき息切れがする
生活への制限がない	0	1	2	3	4	5	生活への制限がある
外出できる	0	1	2	3	4	5	外出できない
眠れる	0	1	2	3	4	5	眠れない
元気だ	0	1	2	3	4	5	元気がない

月 日

咳がでない	0	1	2	3	4	5	咳が出る
痰がでない	0	1	2	3	4	5	痰が出る
苦しくない	0	1	2	3	4	5	苦しい
動いても息切れがしない	0	1	2	3	4	5	動くとき息切れがする
生活への制限がない	0	1	2	3	4	5	生活への制限がある
外出できる	0	1	2	3	4	5	外出できない
眠れる	0	1	2	3	4	5	眠れない
元気だ	0	1	2	3	4	5	元気がない

特記事項

療養記録

月 日

咳がでない	0	1	2	3	4	5	咳が出る
痰がでない	0	1	2	3	4	5	痰が出る
苦しくない	0	1	2	3	4	5	苦しい
動いても息切れがしない	0	1	2	3	4	5	動くと息切れがする
生活への制限がない	0	1	2	3	4	5	生活への制限がある
外出できる	0	1	2	3	4	5	外出できない
眠れる	0	1	2	3	4	5	眠れない
元気だ	0	1	2	3	4	5	元気がない

月 日

咳がでない	0	1	2	3	4	5	咳が出る
痰がでない	0	1	2	3	4	5	痰が出る
苦しくない	0	1	2	3	4	5	苦しい
動いても息切れがしない	0	1	2	3	4	5	動くと息切れがする
生活への制限がない	0	1	2	3	4	5	生活への制限がある
外出できる	0	1	2	3	4	5	外出できない
眠れる	0	1	2	3	4	5	眠れない
元気だ	0	1	2	3	4	5	元気がない

特記事項

療養記録

月 日

咳がでない	0	1	2	3	4	5	咳が出る
痰がでない	0	1	2	3	4	5	痰が出る
苦しくない	0	1	2	3	4	5	苦しい
動いても息切れがしない	0	1	2	3	4	5	動くとき息切れがする
生活への制限がない	0	1	2	3	4	5	生活への制限がある
外出できる	0	1	2	3	4	5	外出できない
眠れる	0	1	2	3	4	5	眠れない
元気だ	0	1	2	3	4	5	元気がない

月 日

咳がでない	0	1	2	3	4	5	咳が出る
痰がでない	0	1	2	3	4	5	痰が出る
苦しくない	0	1	2	3	4	5	苦しい
動いても息切れがしない	0	1	2	3	4	5	動くとき息切れがする
生活への制限がない	0	1	2	3	4	5	生活への制限がある
外出できる	0	1	2	3	4	5	外出できない
眠れる	0	1	2	3	4	5	眠れない
元気だ	0	1	2	3	4	5	元気がない

特記事項

療養記録

月 日

咳がでない	0	1	2	3	4	5	咳が出る
痰がでない	0	1	2	3	4	5	痰が出る
苦しくない	0	1	2	3	4	5	苦しい
動いても息切れがしない	0	1	2	3	4	5	動くと息切れがする
生活への制限がない	0	1	2	3	4	5	生活への制限がある
外出できる	0	1	2	3	4	5	外出できない
眠れる	0	1	2	3	4	5	眠れない
元気だ	0	1	2	3	4	5	元気がない

月 日

咳がでない	0	1	2	3	4	5	咳が出る
痰がでない	0	1	2	3	4	5	痰が出る
苦しくない	0	1	2	3	4	5	苦しい
動いても息切れがしない	0	1	2	3	4	5	動くと息切れがする
生活への制限がない	0	1	2	3	4	5	生活への制限がある
外出できる	0	1	2	3	4	5	外出できない
眠れる	0	1	2	3	4	5	眠れない
元気だ	0	1	2	3	4	5	元気がない

特記事項

アクションプラン（増悪時の行動計画）

重症化を防ぐために、早めに増悪の症状を察知して、早期に治療を行うことが重要です。

主治医と増悪時の対処法をあらかじめ相談しましょう。

たとえば

- 息切れが悪化、ゼーゼー・ヒューヒューする
 - 痰が増えた、痰が黄色・緑色になった
 - 治療をしても息切れが良くならない
 - じっとしていられない、胸痛がある、混乱・眠気がある
- このような時の対処法を相談しておきましょう。

メモ

連絡すべき人

名前： _____ 電話番号： _____

①かかりつけの医療機関

施設名： _____ 電話番号： _____

②かかりつけの医療機関

施設名： _____ 電話番号： _____



COPD の望ましい治療をすべての患者さんへ
新潟地域のドック健診機関、診療所、病院が一体
となって医療連携ネットワークである新潟 COPD
リンクを形成し、社会全体で協力して COPD に取
り組んでいます。

発行	2019 年 4 月 第 1 版 第 1 刷
製作・発行	新潟 COPD リンク